الكونج فو

فن القتال بالسلاح

إبراهيم مبروك دحروج
حكم ساندا للووشوكونج فو

العلم والإيمان للنشر والتوزيع

الناشر: العلم والإيمان للنشر والتوزيع

ميدان المحطة - ش الشركات - دسوق - كفر الشيخ

☎ : ٠٤٧/٥٦٠٢٨١

رقم الإيداع : ٢٠٠٠/١٣٤٢٧

الترقيم الدولى : 977-308-027-7 ISBN

جمع وإخراج : وحدة كمبيو جرافيك

(على عطوان & عبد المقصود جعفر)

بمكتبة العلم والإيمان للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى : ١٤٢١ هـ / ٢٠٠٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

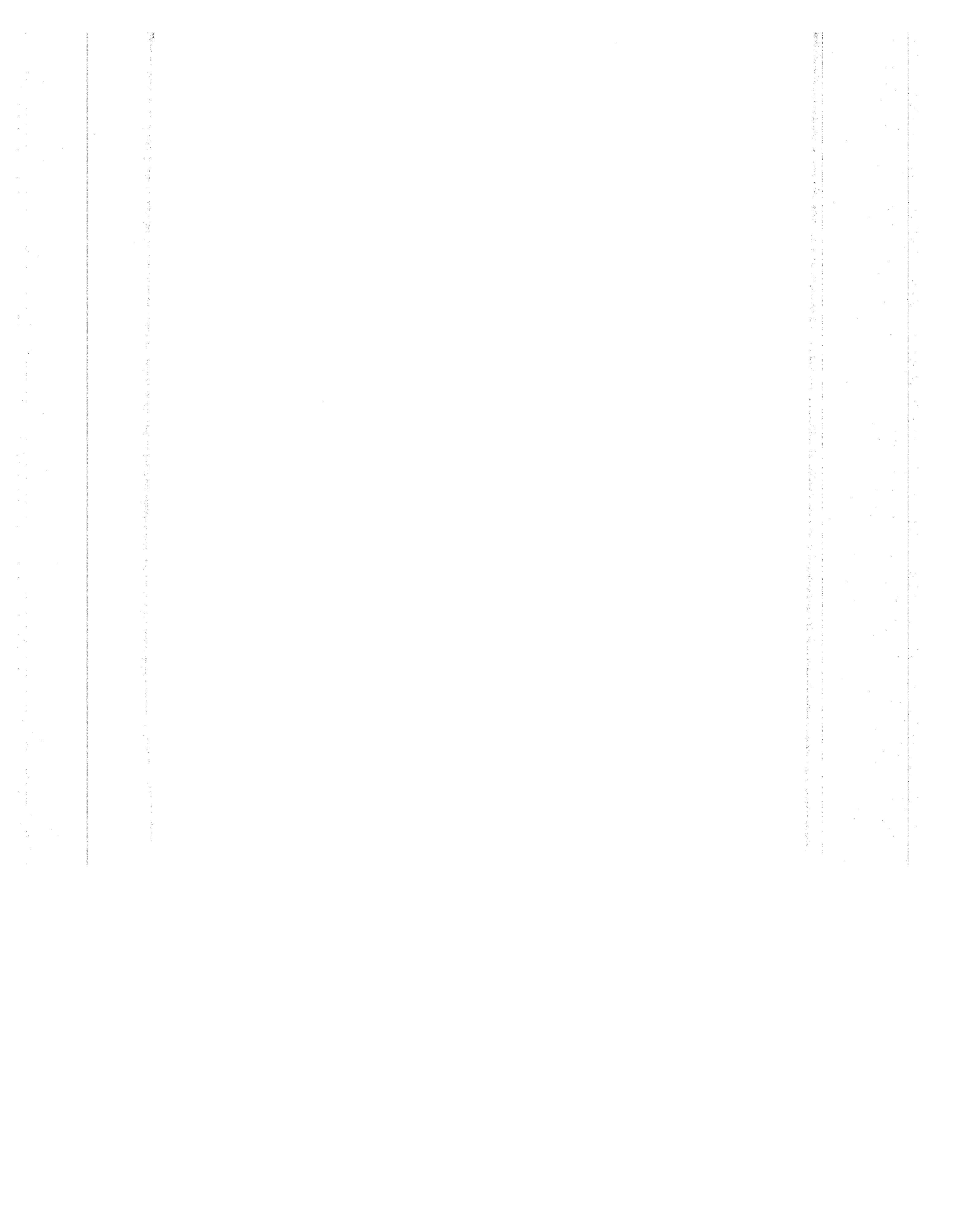
رياضة **الكونج فو** تعتبر أقدم ما وصلت إليه فنون القتال الفردى وأى هجوم من أى نوع وأى اتجاه .

وقد أجمع جميع الخبراء الرياضيون فى العالم على أن هذه اللعبة هى أعظم فنون الدفاع الشخصى عن النفس فى العالم كله .

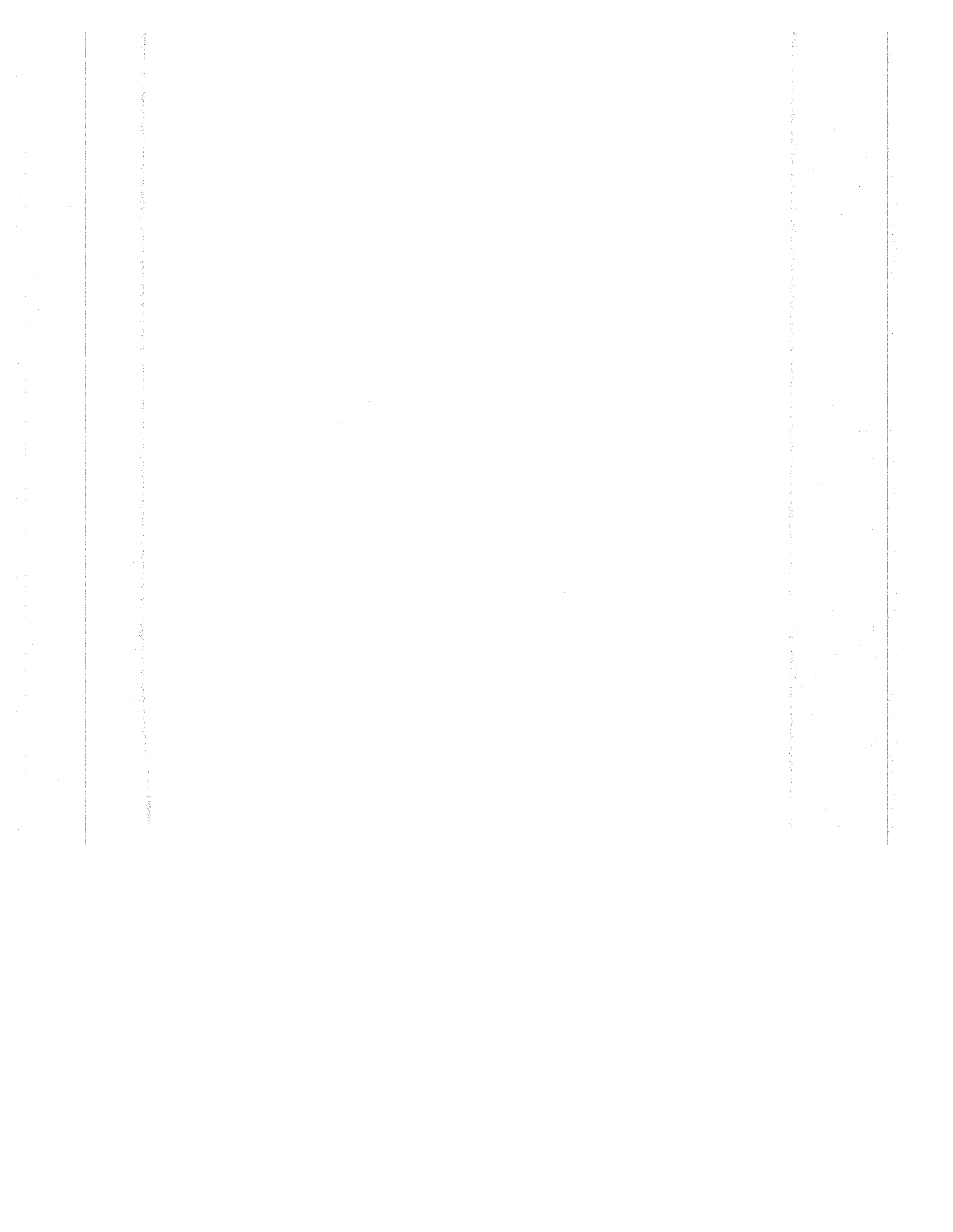
وتعتبر لعبة **الكونج فو** هى فن القتال الحقيقى بسلاح وبدون سلاح نظرا لأن هذه اللعبة تتضمن كل شئ عن طرق الدفاع مثل **(الكاراتيه والملاكمة والمصارعة والجودو والجمباز ......إلخ)** .

ويمكن القول بصفة عامة أن فن **الكونج فو** هو عبارة عن اندماج عدة حركات دفاعية هجومية فى سلسلة حركة واحدة وسريعة تفرض السيطرة على الخصم وشل حركته فى أسرع وقت ممكن وبأقل مجهود والقدرة على الدفاع عن النفس دفاعاً ناجحاً أمام أى هجومات مفاجئة قد يتعرض لها الإنسان فى بعض الظروف والمواقف الحرجة .

وقد عُرفت لعبة الووشو كونج فو منذ ٤٠٠٠ عام عن طريق رحالة هندى يدعى (بوذى ذارما) .



الفصل الأول
نبذة عن معبد شاولين



الفصل الأول
نبذة عن معبد شاولين

ألعاب ووشو

ووشو رياضة شعبية قديمة فى الصين ، تشكلت تدريجياً مع تطور المجتمع والعلوم .

تمتاز ووشو بطرق متنوعة فى الاشتباك بالأسلحة أو من غير سلاح .

ظهرت إلى الوجود بالاستفادة من حركة الهجوم والدفاع المتمثلة فى الركل بالضرب والطرح أرضاً والمسك والطعن ، وفى نفس الوقت هى تدريبات عملية تفيد فى تصليب الجسم وقوة العزيمة والتدريب على المصارعة .

خصائص ألعاب ووشو

أولاً : مضمونها الرئيسى :-

سلسلة حركات مختلفة بالسلاح أو بدونه ، وتشيوان شو (الملاكمة الصينية) هى أساسها .

ولـ تشيوان شو أنواع منها (ما يتصف بكثرة الحركات ، وأخرى بحركات بسيطة ، ومنها العنيف ، ومنها الخفيف ، ومنها الفردى ، ومنها الثنائى ، ...) ولكل منها طريقة بداية ونهاية ، وهى تجرى فى اتساق

وتسلسل وتنوع فى خطوات سريعة واضحة الإيقاع ، تفيد هذه الحركات فـــى زيادة سرعة حركة الجسم وقوته ومرونته ورشاقته وقوة تحمله .

وتايجى نوع من أنواع (وتشيواز شو) وهى الأخـــرى وســيلة ممتـــازة لتقوية الجسم .

ثانياً : أن يتحقق الظاهر والباطن أو الشكل والروح فى حركات ووشو .

ولما كانت حركات ووشو مبنية على أساس فن الهجوم والدفاع ، وجـــب تحقيق الاتفاق بين حركات اليد والعين والقدم والتنفـــس والحركـــة ، وبذلـــك يمكّن تقوية الجسم من الداخل والخارج .

ثالثاً : أن يتضمن مضمون ألعاب ووشو فن الهجوم والدفاع .

وبذلك يمكن لممارسيها أن يجيدوا شيئاً من فن المصارعة عبر ممارســـة ووشو ، علاوة على تقوية الجسم .

رابعاً : ألعاب ووشو تناسب مختلف الأعمار .

وذلك لأن بعضها عنيف وبعضها الآخر خفيف ، والخصائص الفنية لكـــل منها متباينة ويمكن ممارستها فى كل فصل من فصول السنة وفى كل وقـــت ومكان .

أنواع ألعاب ووشو

١- ألعاب تشيوان شو : مثل (ملاكمة تايجى وملاكمة تشانغ تشيوان ، وملاكمة باقوا وغيرها) .

٢- ألعاب الأسلحة : تضم ألعاب الأسلحة الطويلة مثل (الرمح والهراوة - الحربة) وألعاب الأسلحة القصيرة مثل (الساطور والسيف والخنجر والخطاف) ،والأسلحة اللينة مثل (السوط التساعى - الأجزاء والمطرقة الشهابية - الحبل المزجج والهراوة الثلاثية) .

٣- التدريب الثنائى : بالأسلحة أو بدونها ، ويجرى التدريب بين فردين أو ثلاثة أو أكثر .

٤- التدريب الجماعى : بالأسلحة أو بدونها ، ويجرى التدريب بين أكثر من ستة أفراد .

٥- المصارعة : تجرى وفق نظام معين بالأسلحة أو بدونها .

ووشو شاولين

معبد شاولين ووشو شاولين كلمات لم تعد غريبة على آذان الصينيين وبل تجاوزت حدود بلاد الصين إلى كافة أرجاء المعمورة وأمسى الووشو شاولين نجمة جديدة فى سماء الرياضة العالمية .

والعلاقة بين ووشو شاولين ومعبد شاولين جد عميقة فالأول أخذ اسمه من الثانى ومعبد شاولين الذى حظى بلقب المعبد الأول تحت السماء .

معبد شاولين

ويقع معبد شاولين فى السفح الغربى بجبل سوتغشان شمال محافظة دنغفنغ بمقاطعة خنان بوسط الصين .

وبنى المعبد الإمبراطور شياوون من أسرة وى الشمالية ٣٨٦-٥٣٤ م فى عام ٤٩٥م ليقيم فيه بهادا الراهب القادم من الهند لينشر البروذية .

ووضع أسس وقواعد ما يسمى ووشو شاولين هو الراهب هو قونغ و سينغ تشو وفى عام ٥٢٧م جاء إلى المعبد راهب هندى آخر يُدعى تشانتونغ فكان معبد شاولين بذلك المعبد الأول لهذا المذهب تشانتونغ إلى الجلوس الساكن وطرد كل الأفكار ، وجلوس الرهبان طويلاً ساكنين صامتين أمام الحائط يصيبهم بالتعب مما يقتضى تحريك أجسامهم وممارسة ألعاب الووشو بالإضافة إلى ذلك فإن المعبد يقع بين الجبال والغابات فكان عُرضة لهجمات الحيوانات المفترسة ولمقاومتها وحماية المعبد كان الرهبان فى حاجة أيضاً إلى تقوية الجسم وإجادة الووشو ويقال أن مؤسس ووشو شاولين هو بوزيدارما الذى ابتكر لعبة (ووتشين) والثمانية عشر وضع للراهبان ثم أضاف إليها الراهبان مزيداً للثمانية عشر نوعاً من ألعاب الووشو الصينية وتطورت جيلاً بعد جيل خلال عمليات التمرينات حتى أصبحت تدريجياً مدرسة فريدة من ألعاب الووشو الصينية .

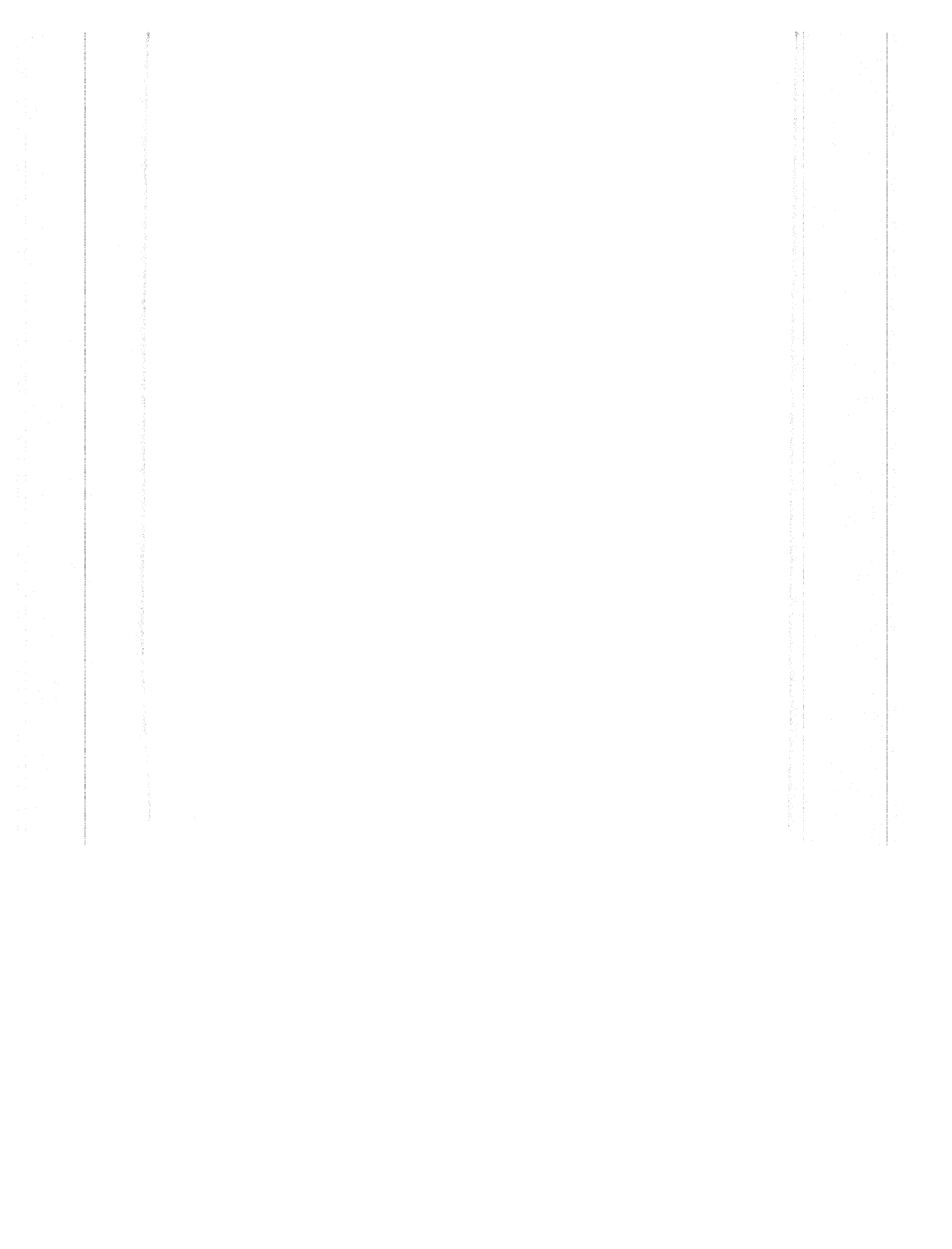
وفى بداية الأمر كانت ألعاب ووشو شاولين منحصرة فى إطار المعبد الذى لا يزال به عشرات من آثار الأقدام فى قاعة ألف بوذا حتى اليوم مما يبرز الجهود التى بذلها الرهبان فى التمرينات عبر التاريخ .

وفى أوائل القرن السابع الميلادى قام أكثر من خمسمائة راهب من معبد شاولين برئاسة (تان تسونغ) بإنقاذ لى شين مين فى حربه ضد الإمبراطور يانغ دى من أسرة سوى وعندما ارتقى لى شين مين العرش أصدر مرسوماً إمبراطورياً يُنصب فيه تان تونغ جنرال ومنح المعبد ثلاثة هكتارات من الأرض ووضع ألف أسرة ريفية فى دائرته وسمح للمعبد بالاشتراك فى إدارة شئون الدولة وبتنظيم جيش الرهبان بل وسمح لرهبان المعبد بما تحظره البوذية من ذبح المواشى وأكل اللحوم وشرب الخمر ومن هنا جاءت بداية ألعاب ووشو شاولين مقترنة بالحرب ،

وفى التاريخ الحديث اشترك عدد كبير من رهبان معبد شاولين فى حرب مقاومة اليابان عام (١٩٣٧ - ١٩٤٥) وقد أصبح اثنان منهم هما شيوشين يو وتشيان جيون فيما بعد جنرالين وبالطبع كان جيش الرهبان أداة فى أيدى الأباطرة أيضاً فى عهود الحكم الإقطاعى فى التاريخ الصينى .

وساعد الأسر الملكية فى قمع انتفاضات الفلاحين مثل انتفاضة جيش الشمال الأحمر وأولت الحكومة اهتماماً كبيراً للووشو شاولين فأنشأت دار حديثة لألعاب الووشو على مساحة حوالى عشرين ألف متر مربع على مقربة من المعبد كما خصصت الدولة الباحثين لدراسة وترتيب المعلومات المعلقة بووشو شاولين .

وقد صدر حتى اليوم أكثر من ١٧٠ مطبوعاً من الكتب المتخصصة فى ووشو شاولين وقد تم كشف أكثر من ٢٩٠ مجموعة حركية لها ، وفى الثمانينات وتحت تأثير الأفلام الصينية اتجهت الأنظار للووشو شاولين .



الفصل الثانى

طرق التدريب



الفصـــل الثانـــى
طـرق التـدريب

وهى تشمل الطرق التى يلجأ إليها المدرب أثناء التدريب .

☜ **الشرح :**

بالنسبة للعبة الكونج فو من الألف إلى الياء لابد أن تشمل شرح المـدرب وهى تشمل تنظيم النشاطات المكلف بها ويشرح المضمونات الرئيســـية من حيث التكتيك وتنظيم التمارين المختلفة وتصحيـــح الأخطـــاء أثنـــاء التدريب وفى نفس الوقت يلقى عليهم التعاليم الخلقية .

☜ **إعطاء الأمثلة :**

إعطاء النماذج الضرورية .

أ – على المدرب أن يعطى اللاعبين نموذجاً صحيحاً للحركات والوقـوف وتنسيقها وإطلاق القوة الخاطفة من حين لحين .

ب – فى أوقات التدريب لابد أن يدرج الأوقات من حيث السرعة والقـــوة المطلقة ، ويجوز أن يقوم بعض اللاعبين مع المدرب بـــهذه الألعـــاب ليفهموا الألعاب أكثر .

☜ **طرق التكرار :**

التكرار عبارة عن أداء الحركات فى حالة الوقوف لتركيب الحركة مـــن حيث تحمل اللاعبين وذلك يتطلب أن يكرر اللاعبين التمارين المحـــددة وأن يترك لهم فرصة للراحة بين مجموعتين من التدريب للاستشفاء فـــى

لعبة (كونج فو) إذ تعتمد أساساً على التكرار فى التمرين ولازمـــاً أن يترك اللاعبين فرصة كبيرة للراحة وهـــذا الغــرض يعنـــى تضـــاعف التدريب .

بالنسبة للعبة **الكونج فو** فإن التدريب المكثف والسرعة هى الأساس أمـــا الكمية فليست مهمة لأن المنافسة الرسمية مستمرة دقيقتين فقط

☜ التدريب بالتوقيت :

أى بين الحين والآخر أو بين مجموعـــة ومجموعـــة وذلـــك يعنـــى أن التدريب مستمر بين الحين والآخر ويجب أن يبدأ الجولـــة الثانيـــة فـــى التدريب قبل الراحة الكاملة للاعبين فى الكونج فو بعد كل تمرين فـــترة وقبل أن يستريح اللاعبين نهائياً فيجب عليهم أن يطبقوا التدريـــب فـــى تمرين أو حركة أخرى ويجب على المدرب أن يكون بجانب المنافســـين وأن ينفرد بكل لاعب واحد تلو الآخر .

☜ تحويل العناصر الأخرى المختلفة :

أى تغيير أعباء التدريب مثل (الوزن - السرعة - الوقـــت) ويمكـــن على المدرب أن يغير بين تمارين الأرجل إلى تمـــارين اليديـــن عندمـــا يشعر اللاعب التعب .

☜ التدريب الدورى :

أى التدريب الدائرى أى تقسيم اللاعبين حسب التمريـــن مثلمـــا يكـــون (جزء تدريب الأرجل) وفى جزء آخر (تدريب اليدين) وفـــى جـــزء

اخر (انبطاحات) ثم التغيير إلى عدة محطات للتدريب بشـــكل دائـــرى يمكن استخدامه بوقت محدد .

والتدريب الدائرى يمكن استخدامه دائماً من حيث التكنيك والتدريب لرفع مستوى اللاعبين ولكن التدريب كثر بهدف بناء الجسم للاعبين .

التدريب الدائرى الثلاثى

أرجل

أرجل + يدين

يـــدين

التدريب الدائرى الرباعى

سنـــــدباج للأرجـــــل

سندباج لليـــدين

الضغط على عمود خشب

الطرح والرمى

التدريب الدائرى الخماسى

تمرين حديد للكتفين واليدين

حديـــد لتقوية الفخذ

تمـــرين لتقويـــة البـــطـــن

تمرين الزفير النفسى

رفع الركبتين بالتبادل المستمر

١-قفزة الضفدعة المستمرة .

٢-القفزة برجل واحدة .

٣-القفز على قدم واحدة .

٤-القفزة بتبادل الأرجل .

٥-قفزة الضفدعة السريعة .

التمارين يجب أن تكون (جزء أساسى ، جزء تدريـــب تكنيكـــى لتقويـــة الجسم **)** .

التدريب الدائري :

هو الاستمرار فى التدريب من محطة لأخرى دون انقطاع أو توقف، التكرار عدة مرات لتقوية التحمل .

- يمكن أن تكون فى كل محطة تدريب مكثف ولكن ما بين المحطتين يجب أن تكون هناك راحة .
- لا يترك المدرب لاعبين بين المحطتين فى وقت طويل للراحة ، والهدف من ذلك تطور تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل قوة السرعة .

أ-تحمل السرعة أى الضربة بسرعة فقط .

ب- تحمل القوة أى الضرب على قوات مختلفة .

جـ-تحمل السرعة والقوة أى اندماج السرعة والقوة .

ويجب أن تكون هناك مجموعة من التمارين للترفيه عن اللاعبين حتى لا يشعروا بالملل مثل تمرين الكرة (القيام بعمل دائرتين ، دائرة داخلية ودائرة خارجية ، وضرب الدائرة الداخلية بالكرة حتى يخرجوا من تلامس الكرة لتثبيت الخطوط) .

- وضع منهج تدريبى تكنيكى حسب الأحوال المختلفة وتحويلها ، أى تكنيك فى الكونج فو .
- لكى نصل بالحركات إلى أقصى حد فى الهجوم وليكون الهجوم على الأماكن المختلفة والجهات والزوايا المختلفة لابد من أن يكون الهجوم من الأعلى ومن الأسفل ويتغير نمط الهجوم حسب الحاجة .
- وضع منهج تكنيكى حسب الأحوال الوضعية عند الخصم .

ولكى نضطلع على أحوال الخصم علينا أن نعرف الأحوال الفكرية والأساليب التى يتقنها من حيث الأرجل واليدين والطرح ونقاط الضعف عنده لابد على اللاعبين أن يختبروا الخصم الذى أمامهم ولهذا الأسلوب ثلاثة أشكال يجب متابعتها وهى :

- المبادرة بالهجوم .
- أسلوب الهجوم المضاد للهجوم .
- أسلوب هجومى دفاعى .

معرفة الخصم من حيث مزاياه :

فمنهم من يمتاز **بالقوة** التى يفوز بها دائماً ومنهم من يمتاز **بالفن** فيفوز بالفن المتقن (**فن المبادرة**) ، وهذان الأسلوبان هما المتبعان بالنسبة للتفوق والنجاح بسرعة ويجب إتباع تكنيك المرونة .

فبالنسبة لصاحب القوة فيجب أن تتبع معه المهارة والسرعة والمرونة فيجب تغيير الخطط من حيث الهجوم والدفاع أو من حيث التكنيك .

أما من حيث صاحب الفن فغن التغلب عليه يكون بالقوة والمهارة فدائماً بهما نتغلب على القوى (**الغبى**) ونستطيع أن نتغلب على أى أسلوب ولكن لا نتغلب على السرعة والمرونة والقوة ، ولا يجب إهمال القوة أثناء التدريب على السرعة والفن .

- لابد من معرفة بناء الجسم من حيث القوة والمرونة والعضلات والتناسق العضلى والعصبى .
- بالنسبة للذى لا يملك قوة التحمل فيجب إنهاكه فى أثناء المباراة والتغلب عليه بسرعة حتى لا يسترد قواه ، وهناك بعض اللاعبين يتمتعون بالسرعة والمرونة ومن لا يملكون قوة التحمل .

- معرفة الأحوال النفسية لدى الخصم ،حيث أن معرفة الأحوال النفسية للاعبين الكونج فو هامة جداً حيث أنها لعبة القوة والعقل والشجاعة والبسالة هناك مثل شائع (إذا التقى قويان فلابد أن ينتصر الأبسل).

ويرى الصينيون أن الذى يهجم باستمرار هو المنتصر ، فلابد من التدريب الشاق وعدم الخوف من التدريب .

أشكال التكنيك

لعبة الكونج فو غنية بالمضمونات الفنية وهى تعطى أشكال مختلفة فى التكنيك وهى :-

أولاً : شكل الهجوم المباشر :

وهو الهجوم بدون مراوغة وذلك بشروط :

❶ لو كان الخصم أضعف منك من حيث سرعة الأداء وتبديل الحركات وسرعة تبديل الزوايا .

❷ إذا كان اللاعب غير ما هو فى الدفاع والهجوم .

❸ إذا كان اللاعب ضعيف الجسم ولا يحتمل وإذا كانت هناك تغيرات فلابد أن تستغل هذه التغيرات .

❹ إذا كانت المنافسة فى صالح هجومك ويعتبر هجوماً مباشراً .

ثانياً : الهجوم المكثف (الضاغط) وشروطه :-

❶ عندما تتمتع بسرعة وقوة تحمل ولكنك أضعف من خصمك في المنافسات .

❷ إذا كنت ماهراً وقوياً ولكن أقل خبرة من خصمك في المنافسات .

❸ عندما يكون الخصم ضعيفاً نسبياً أثناء الهجوم .

❹ لو كان الخصم ضعيفاً من حيث قوة التحمل .

❺ لو كان الخصم ضعيفاً من حيث القوة النسبية .

ثالثاً : المراوغة :-

الهدف من وراء المراوغة هو أن تجعل الخصم ضالاً في طريقه والوصول إلى الهجوم المناسب لأن الهجوم المباشر أسهل على الخصم المدافع ، وإذاً لجأت إلى الحركات الزائفة من فوق وتحت وشمال ويمين ، ويمكن أن يستعمل اللاعب الحركات الزائفة حتى تشتت الخصم .

تكنيكات المواجهة الحقيقية

ليست مجرد سلسلة تمارين لبناء الجسم وتقوية الإرادة فهي تشتمل على بعض أفضل التكنيكات للدفاع عن النفس في الفنون القتالية .

وفيما يلي ستة تكنيكات نقدمها للمدرب على أساس الخبرات المكتسبة .

① أخذ زمام المبادرة ومهاجمة النقاط الضعيفة لدى الخصم .

أشد النقاط حساسية في جسم الإنسان هي العينان والأذنان والصدغان وتفاحة آدم وعب الرأس والضفيرة الشمسية أو شبكة من الأعصاب في فم المعدة ، وتحت البطن والأضلاع الطرية والمفاصل والعورة .

ويجب تسديد كل حركاتك الهجومية على نقاط الخصم الضعيفة في حين تحمى بحركاتك الدفاعية نقاطك الحساسة فى أى مواجهة ويكون هدفك الأساسى السيطرة على خصمك وإجباره على الخضوع لإرادتك ومقصدك وأن تجعل الأمر صعباً عليه فى مهاجمتك أو اتخاذ الدفاع أو محاولة صد الهجوم ، ولتكون لك اليد العليا يجب أن تبذل خير ما لديك للتغلب على نقاطك الضعيفة وتجنب الإتيان بخطأ وعليك فى نفس الوقت أن تستفيد من بعض الحركات الهزلية كى يوهن خصمك من يقظته ويستخف بك وحينما يكون ذلك تنقض عليه.

هذه أحد أساليب تهيئة الوضع المؤاتى والمسك بزمام المبادرة .

② **فهم أهداف الخصم واتخاذ إجراءات وقائية .**

لتكون لك اليد العليا يجب أن تفهم نوايا خصمك وتخلق انطباعات زائفة وتغريه بارتكاب الأخطاء ، عندئذ يمكنك أن تنجح فى مهاجمته فمثلاً إذا ترك الخصم بطنه عن عمد بدون حماية أملاً أن تهاجمه هناك فيتفادى ذلك ويقوم بهجمة مضادة ، يمكنك أن تتركه على ظنه وتنتهز هذه الفرصة وتسدد ضربة زائفة إلى بطنه مع أنك فى الحقيقة توجه ضربة شديدة على رأسه بحركات المزدوجة .

③ **الهجمة المتعددة الأساليب لإحداث تأثير على نقطة معينة .**

ينبغى أن تهاجم بأساليب مختلفة فى نقاط مختلفة من بعد ومن قرب ومن الأمام والجانب حتى لا يفهم الخصم بسهولة كيف وأين ستوجه له الضربة وتجعل من اليسير استخدام أساليب عديدة من الهجوم يمكنك أن تمسك رأس الخصم وتسحبه وتشده وتخدعه وتناوره

بعشرات الطرق والهدف من ذلك هو إرغامه على الدفاع عن نفسه في أماكن عديدة حتى تجده غير قادر على الدفاع بفاعلية أمكنك أن تهاجمه في نقطة حساسة حقيقية ولنقل منفرج الرجلين بدفعه خلفية من الساق .

④ **الاستفادة من وضع الخصم لتجعله لعبة في يديك :**

إن الحركة التي يعتاد الإنسان تكرارها في ظروف معينة تصبح حركة منتظمة ومن السهل التعامل مع ما هو منتظم وإذا عرفت ما هو منتظم في خصمك كنت في وضع أفضل لاتخاذ الإجراءات المضادة كما يمكنك الاستفادة من العامل النفسي في الخصم متظاهراً أنك تتبع أنماطاً ثابتة معينة أي الاتجاه والطريقة والمسافة في حركاتك ، ثم عندما يظن خصمك أنه يعرف ما هو منتظم فيك يمكنك أن تغير تكنيكاتك بسرعة .

⑤ **إغراء الخصم بثغرات زائفة :**

عند المواجهة تعمد بكشف نقطة أو عدة نقاط ضعيفة لإغراء الخصم للهجوم عليها ، فقد يسمح لك بشن هجمة مضادة .

مثلاً : إذا حاول خصمك أن يصطادك أمكنك أن تتعمد بتقديم ساق للأمام كطعم ولكن عليك أن ترفعها في الوقت المناسب لتجنب الوقوع في المصيدة .

⑥ **التخلص من الوضع غير المواتي بصرف انتباه الخصم :**

غالباً ما يكون الوضع في المهاجمة شديد التعقيد ومتغيراً عندما تكون في موقف الدفاع عليك أن تحاول تجنب الضربة بتحويلها بعيداً كي

لا تصاب بأذى مما يغير وضعك من تلقى نهاية الضربة إلى وضـــع يتيح لك أن تأخذ زمام المبادرة .

مثلاً : إن كان خصمك شديد المهارة فى شد مخرج الرجلين يمكنـــك أن تفلت منه باستخدام زحفة جانبية وحين تدرك أنه لم يعد قادراً على إظهار القوة ، يجب أن تلتفت بسرعة وتسدد له ضربـــة فـــى نقطـــة حساسة .



الفصل الثالث

تحليل بداية القتال



الفصل الثالث
تحليل بداية القتال

يعتمد تحليل بداية القتال على أكبر كم معلومات عن الخصم (مميزاتــــه الجسمانية – وضع جسمه – تفكيره وخصائصه الظاهرة) .

هل هو مقدام أم ينتظرك ؟ وهيئته الجسمانية تستطيع أن تتحقق منها عن طريق عضلات بطنه إذا كانت مشدودة فهذا دليل جيد على قوته، وتســتطيع أن تستشف مدى صبره وتختبره أيضاً عن طريق الالتحـــام وتعــرف منــه مناطق تميزه وتكنيكاته المفضلة .

الاختبار الاستراتيجي يلى ذلك مباشرة عندما تكون الذاكرة واضحة عــن إمكانيات جسمك لابد أن تحدد أيضاً مميزاته وكيفية التصدى له ، وكل ذلــك متبعة لتعدى له وكل ذلك متبعة للهدوء الداخلــى وراحــة الجســم أحفــظ توازنك وأوضاعك .

- خطوتك القصيرة ستكون فعالة وسيسهل ذلك التحكم فيها .
- التسرع وعدم التركيز ممنوعان تماماً .

أما بالنسبة للخصم فسيمثل له نوعاً من الشك والخوف فى التــورط فــى تكنيكات غير مناسبة وبالتالى يتأخر رد فعله وهذا يعطيـــك مســاحة وافيــة للانقضاض عليه مبكراً ولعمل دفاع مضاد سريع الإعداد والالتحام يجــب أن يكون سريع ودقيق فى التركيز الذهنى (عقلك وقلبك) كفيلان بذلك وهذا مــا يغلط أوامرك بالطبيعة الإنسانية المطلوبة للتفوق ، نســتطيع الوصــول إلــى الراحة بتجريب هذا الأسلوب أكثر من مرة إلى الراحـــة الداخليــة المطلقــة

والنابعة من مصداقية النفس وللآخر ، وهناك ثوابت لا تتغير تكـــون أهميـــة كبيرة فى أن تسيطر على الخصم من الخطة الأولى وتخل من إيقاعـــه ، وإذا حاول التكيف مع أسلوبك ستكون لديك الفرصة للتغيير لأنك ستستفيد وفـــائدة هذا العمل تتلخص فى استخدام مهارات قدميك وتدريبها فـــى شـــكل أفضـــل التحامية قوية ومرنة .

هذا الأسلوب مفيد للغاية أيضاً أمام خصم متعدد الوسائل الدفاعية وســـريع فى رد الفعل لأنك تستطيع أن تقرأ أفكاره ثم أفعاله ، وفى الأغلب يكون فـــى بداية القتال طاقة مشحونة وزائدة تخرج فجأة فى صـــورة حركـــات عنيفـــة وردود أفعال عضلية مكثفة لابد أن تسيطر عليها وبصبر شديد تمنعها مـــن أن ترمى بك فى منحنى خطر .

والممارس لهذه التجربة بشكل أكبر سيستطيع التحكم فى جهازه العصبـــى والعقلى وفى الراغب ينقص ويضعف تكتيكه ولهذا بذل مجهوداً أكبر ليس لـــه فائدة ، فدائماً يكون أول خطر بعد دقائق من الممارسة اتبعوا الجديـــد عنـــد الحديث عن الإجادة ، فلا شىء يوازى ضربة قاضية بسيطة لكـــن مركـــزة خاصة إذا كان منافسك ذا خبرة كبيرة بحيث لا تستطيع تنفيذ تكتيكات معه إذا عرفت ما سيفعله أو حتى ثبات بما سينفذه تبعاً لقراءتك إمكانياتـــه الجســـدية والنفسية .

وسأسوق لك بعض المبادئ العامة لتساعدك على تنمية اســـتيعابك الذاتـــى أمام منافس يظهر عليه الهدوء الشديد والنضج فى تفكيره وفى وضع جســـمه لا تعطيه أى شىء من الذى يرغب فى استخدامه فهو صاحب تكنيـــك جيـــد وثابت فى ضربات الصد ، قم بهجوم خاطف وخاطئ لتربكه بـــدون هـــوادة وإذا ارتكب خطأ كبير استغل ذلك لتنهى القتال لصالحك .

وأمام منافس عصبى اتبع نفس الأساليب ، قم بهجمات خاطفة فـرد فعلـه سيكون حتماً سريعاً مفاجئاً ، لا تخف من ذلك على الإطلاق واجعله يستخدم مؤثراته وحاول كما فى الحالة السابقة أن تخترق المساحة المحددة فى القتال ولتغزو بهاتين الطريقتين فى القتال لابد أن تتمتع بالهدوء والذكاء .

عادة يكمن فيما يمكن تسميته بالراحة أو بمعنى أوضح مفاجئة الخصم بروح لا ينتظرها ، أما رجل ذى قامة قصيرة صراعك الأساسى ضد محاولته إدخالك للقتال إذا كان قوياً فسوف يستفيد من أى فرصة لكسر المسافة بينكما بحيث يستطيع التفوق فى الالتحام القريب ، ولابد أيضاً اتخاذ حذرك من سرعة بديهته فهذى إحدى أهم مميزاته .

وفى مواجهة الاستراتيجية الصالحة بشكل أكبر من الثبات فهو معتاد على مواجهة مقاتلين يحاولون فصل المسافة بينهم وبينه عن طريق وقفتهم ثم يقعون فى النهاية ويفسحون الطريق للأساليب الهجومية ، ابق بالقرب منه وأضرب أثناء الحركة لتمنع مبادراته ويلزم قدر كبير من التحدى والجدية بدون تعجل مع الرجل القصير فيما يخص أسلوبك ، الخطوة الأخيرة تبدأ عندما تشعرون بأنكم لا تسببون لأنفسكم مشكلة ، جسم قوى ، تكنيك عالى وجيد ، روح صافية ، تكونون على الطريق واثقين من كل شىء وخائفين من أنفسكم ومن هذه الصورة يظهر قناع على الوجه ، فى هذا الوقت لابد من اختبار حساسية التركيز والتأثيرات ، أو يتحكم فى مساحة أساليب القتال.

وكتصنيف بسيط للمقاتلين نستطيع تقسيمهم بجزء لا يستطيع أن يحافظ على نفسه بتكنيك عقلى ميكانيكى ملىء بالقوة فى القتال ، وهناك الأذكياء أصحاب العين الواعية الذين يستطيعون قراءة أفكار الخصم وابتكار الأسلوب المناسب له فى الحال والذين يعون أن الأكثر أهمية فى القتال ليس الإنسان

بل هو الأخير واقترابه من المواجهة يكون منصبـاً علـى تحليـل صورتـه ومنظوره واختبار مأخوذ من التحليل ثم الأداء التكتيكى ، وبكل تأكيد العمـل المتكرر ، الحماية المتكاملة للنفس الثقيلة نسبياً القدرة على أداء حركة معينـة بإرادة كاملة وبرؤية لا تكفى ، لابد من الذكاء فى القتال .

اتساع الرؤية :-

الفهم والاستيعاب الكامل للأساليب المتعددة وكل ذلك لا يأتى بنفع إن لـم يكن اللاعب يتدرب على التكنيك مئات المـرات حتـى يؤديـه بطريقـة ميكانيكية، الاثنان إذاً مرتبطان ببعضهما .

المهم هو المرور من طريق لآخر حتى الوصول للـهدف ، وباختصـار تستطيع القول أنه لابد أن نهتم بأنفسنا أثناء التدريب وبالمنافسة أثناء القتـال فالفكرة الأولى تفيد التطور والثانية تجلب الفوز .

التنفيذ التكتيكى :-

إن اللاعب العملاق يكون فى أغلب الأمر هادئاً وأكثر إرادة ويكون طولـه إذا كان دقيقاً بأسلوبه ميزة حقيقية له ، وأمامه لابـد أن تكـون صبـوراً فاجعل المسافة بينك وبينه كالقفزة حتى تتحكم فى ضرباته إذا تقدم نحـوك وسيفعل فى الأغلب ، كذلك احتفظ بالمسافة وقم بالدوران لكى لا تـتراجع للوراء فتفقد اتزانك فهذا هو الخطأ الذى ينتظره لك ، فافعل النقيض وتقـدم فى اتجاهه لكى تختل حركاته وتقيد إرادته ، قم باستفزازه بحركات خاطفـة مليئة بالحيوية ، وقم دائماً بكسر رغبته ، وللمحافظة على المسافة يجـب أن يعرف اللاعب أنه يلعب بجسده كله ولذلك يجب عليـه حمايتـه كلـه

واستخدامه جسده كله فى تناسق تام بين ضربات اليـــد وركـــلات القـــدم وبدون هذا التنسيق لن يستطيع ردع أى هجوم كمـــا ينبغـــى حيـــث يقـــع المبتدئون فى أخطاء فادحة وهو تفضيل استخدام القدم على اليد أو العكس

وتأتى أهمية المراوغة كعنصر ثالث عندما يريد ، لأداء ذلك عليه بعمـــل بعض حركات للتمويه سواء باستخدام اليدين أو القدمين أو الـــدوران حـــول الخصم ، ويختلف تشكيل يد اللاعب حسب الأسلوب الذى يحدده .

وعلى كل من يريد ممارسة الكونج فو أن يلـــم بـــهذه التشـــكيلات حتـــى يستطيع مواجهة أسلوب الخصم والتغلب على تشكيلات يده .

وهناك طرق قديمة وأخرى حديثة فى تشكيلات اليد والممارسة الحديثـــة لا تهمل التشكيلات القديمة ولكنها تمزج بين النظامين حسب مقتضيات الموقـــف وتتوقف العملية على مهارات اللاعب وقدرته على إتقان فن الكونج فو ويقـــع المبتدئون فى أخطاء فادحة وهو تفضيل استخدام القدم على اليد والعكس.

الركلات * القبضات * المراوغة * الالتحام :-

ويجب على اللاعب ترك مسافة أمان بينه وبين خصمه ويقدرها بحوالـــى طول ركلة قدم بالإضافة إلى خطوة بالخلف ، وخلف هذه المسافة فأنت فـــى أمان تام ، ولكى تتعامل مع الخصم فى وجود هذه المسافة عليـــك أن تنمـــى حركات القدم والسرعة الفائقة وتمتلك موهبة سرعة الانتباه لكـــى تســـتطيع ملاحظة كل حركات جسم المنافس .

ويجب على اللاعب استخدام الركلات المستقيمة والخلفية والدائرية ، ومـــن أعظم الركلات الركلة الخطافية الخلفية فى الرأس .

أما القبضات فتتفرع الركلات إلى ثلاث ضربات رئيسية الضربة أمامية وعندما يريد اللاعب اختصار مسافة الأمان بينه وبين الخصم ولأداء ذلك عليه بعمل بعض حركات التمويه سواء باستخدام اليدين أو القدمين أو الدوران حول الخصم ومفاجئته بالهجوم الحقيقى ، ويجب ألا يلجأ اللاعب إلى المراوغة بدون فائدة حتى لا يحفظ الخصم أسلوبه ولا يعتمد عليها كثيراً فهى ليست إلا مفتاحاً للهجوم الناجح .

الفصل الرابع
الأماكن الحساسة في جسم الإنسان



الفصل الرابع
الأماكن الحساسة فى جسم الإنسان

إنه من الضرورة لكل لاعب كونج فو أن يلم بالمناطق الحساســـــة فـــى جسم الإنسان ، ويجب معرفة الهدف الذى سوف تصل إليه هذه الضربات .

لذلك ينبغى أن تعرف هذه الضربات الهجوميـــــة هدفـــها الصحيـــح إلـــى الأجزاء المختلفة فى جسم الخصم حتى تصبح ذات فاعلية كبــــيرة ومؤثــرة ويختلف مدى تأثيرها وفعاليتها فى المناطق الضعيفة والحساسة .

وهناك حقيقة واضحة وهى أن يوجد فى الجسم البشرى عدة أماكن ضعيفة حساسة جداً بطبيعتها وتكوينها التشريحى ، أقربها مــــن منـــاطق الشـــرايين والأوردة والأعصاب .

وعن طريق دراستنا لهذه الأماكن يمكننا استخدامها استخداماً فعـــالاً فـــى طرق الهجوم على الخصم ،واستغلال هذه المناطق فى تسديد ضربات قتاليـــة أو ضغطات مؤلمة للخصم مهما بلغت قوته أو حجمه .

ومن ناحية أخرى يمكننا أيضاً حماية أنفسنا من الضربات الهجومية التـــى ربما يقوم بها الخصم خلال الاشتباك معه إلى هذه الأماكن .

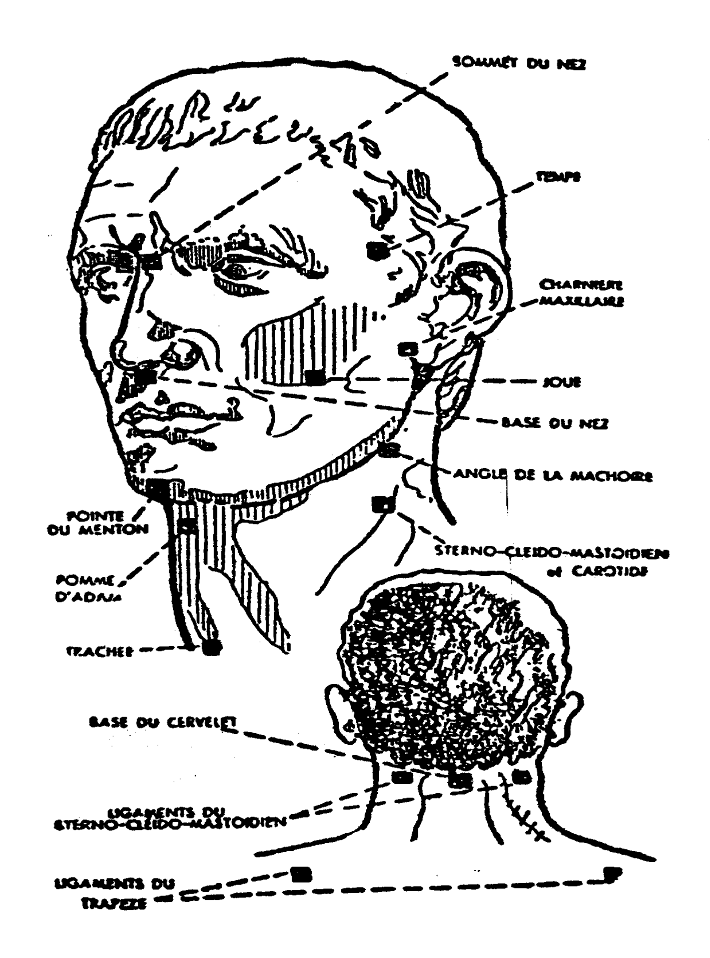
وللقضاء على الخصم فى أقصر وقت ممكن علينا بالتدريب المستمر علـــى تسديد الضربات القتالية إلى هذه الأماكن مع الوضع فـــى الاعتبـــار عـــامل السرعة والمفاجئة أثناء أداءها ، وبذلك تستطيعوا أن تفعلوا الشـــىء الكثـــير خلال الاشتباك القتالى مع التدريب .

وهذه الأماكن الضعيفة الحساسة تنقسم إلى أماكن أمامية وأخـــر خلفيـــة وحتى تسهل دراستنا سوف نتناول كل منطقة من هذه المناطق بالشرح .

أولاً الأماكن الأمامية

ثانياً الأماكن الخلفية

ثالثاً أماكن اللكمات - منطقة الرأس



أولاً : الأماكن الأمامية من الجسم :

١-**الجمجمة** : تحتوى على أربعة عظام بالنسبة لسطحها العلوى كما فى الشكل ، وبذلك تعتبر المنطقة العلوية من الجمجمة ضعيفة الالتحام وتتأثر بالضربات المباشرة فوق قمة الرأس محدثة للخصم ارتجاجاً فى المخ .

٢- **الجفون** : من المعروف أن وظيفة الجفون هى المحافظة على العين وتتأثر هذه المنطقة بالضربات المباشرة بسرعة فائقة جداً .

٣- **العين** : وهى جهاز الإبصار البشرى ، وهى معروفة بشدة حساسيتها وتتأثر بالضغط أو بالضربات المباشرة وتفقد العين وظيفتها تماماً .

٤- **الأنف** : تحتوى على أوعية دموية كثيرة ، وهى أول المسالك التنفسية وتتأثر بالضربات المباشرة ، وهى تحدث فزعاً للخصم ونزيفاً حاداً .

٥- **الأذن** : من المناطق الحساسة الضعيفة جداً وهى تتأثر بالضربات الشديدة التى تسبب ذهول الخصم وتفقد حاسة السمع .

٦-**الذقن** : وهى منطقة ضعيفة وحساسة جداً وخاصة على جانبى طرف الذقن ، وهى تتأثر باللكمات القوية والسريعة وتفقد الخصم وعيه مباشرةً .

٧- **الحنجرة** : إن الضغط الشديد أو الضربات المباشرة على الحنجرة تسبب الاختناق وعدم القدرة على الكلام ... إلخ وتلقى الرعب فى قلب الخصم .

٨- **معصم اليد :** إن هذه المنطقة التى يعتقد البعض أنها صغيرة تحتوى على عدة شرايين وأوردة وأعصاب هامة وحساسة ، ونتيجة إصابة هذه المنطقة بالذات يحدث نزيفاً شديداً وإغماء .

٩- **القلب :** يتأثر بالضربات القوية مباشرة نظراً لأنه يقع خلف عظام وأضلاع القفص الصدرى من الناحية اليسرى ، وهو يتأثر بالضربات القوية أو الطعن بالسكين أو خنجر ويؤدى إلى الوفاة مباشرةً .

١٠- **فم المعدة :** تتأثر بالضربات المباشرة وينتج عنها انقباض وتقلص حاد وعدم القدرة على الحركة والتنفس السريع .

١١- **الأضلاع العائمة :** وهما الضلعان السفليان من القفص الصدرى وهذان الضلعان حساسان للغاية ولذلك يتأثران بالضربات القوية التى تؤدى إلى كسرهما وحدوث نزيف داخلى نظراً لأن الأضلاع العائمة عظامها رقيقة وقصيرة فى الطول .

١٢- **الأعضاء التناسلية :** إن منطقة الأعضاء التناسلية معروفة بشدة حساسيتها وتتأثر بالضربات المباشرة والصدمات القوية التى تتسبب فى حدوث آلام شديدة ونزيف داخلى وشلل تام .

١٣- **مفصل الركبة :** يوجد به شريان كبير يغذى الأنسجة والعضلات المحيطة به من الأمام وبذلك تعتبر هذه المنطقة بالغة الحساسية وتسبب إصاباتها وجود آلام ونزيف حاد وشلل مؤقت .

١٤- **القدم :** تحتوى على عدة شرايين وأوردة وأعصاب بالغة الحساسية ، وتتأثر بالضربات أو الضغطات القوية على وجه القدم ويحدث شللاً وعدم القدرة على الحركة .

ثانياً : الأماكن الخلفية من الجسم :

١-**خلف الرأس** : وهى المنطقة الخلفية لغطاء الجمجمة التى تتكون من عدة عظام ملتحمة مع بعضها وتتأثر هذه المنطقة بالضربات القوية المباشرة التى ينتج عناه إعياء شديد وفقد الوعى .

٢-**الفقرات العنقية** : وهى منطقة أعلى منتصف الظهر ، وتتأثر بالضربات القوية المباشرة ، وينتج عنها حدوث ألم شديد وفقدان الوعى ، وربما يصاب الخصم يا على بالانزلاق الغضروفى .

٣-**الكليتان** : وهى عبارة عن غدتين موجودتين على جانبى أسفل منطقة الظهر ، وتتأثر بالضربات المباشرة القوية التى ينتج عنها آلاماً شديدة وربما تسقط الكلية من مكانها الطبيعى ، وكذا تتمزق الأنسجة المعلقة بها . .

٤-**الطحال** : يتأثر بالضربات القوية المباشرة ، وينتج عن ذلك نزيف داخلى حاد وآلاماً شديدة .

٥-**عظم العجز** : يتأثر بالضربات القوية ويتسبب فى حدوث آلاماً شديدة وعدم قدرة الخصم على الحركة مطلقاً أو حتى الوقوف .

٦-**خلف الفخذ** : يمر بهذه المنطقة عدة شرايين هامة ، تتأثر كذلك بالضربات القوية وخاصةً ضربات الركل بالقدم وبذلك تتمزق الأنسجة العضلية وتسبب عدم قدرة الخصم على الحركة وآلاماً شديدة.

٧-**خلف مفصل الركبة** : وهى منطقة هامة وحساسة جداً ، تتأثر بالضربات القوية التى تفقد الخصم السيطرة على أعصابه وتعجزه

عن الحركة أو الوقوف ، ويظهر الورم الشديد فـــى هــذه المنطقـــة بسرعة .

٨-أسفل سمانة الساق : إن المنطقة الموجودة فى أسفل عضلة ســـمانة الساق تعتبر من المناطق الشديدة الحساسية حيـــث مـــرور العصـــب الكبير الذى يغذى القدم وتتأثر هـــذه المنـــاطق بالضربـــات القويـــة المباشرة التى تسبب آلاماً شديدة وشلل مؤقت .

٩-عرقوف القدم : وهو فى منتهى الحساسية ويتـــأثر بضربـــات القـــدم القوية مسبباً وجود تمزق لهذا الوتر المفصلى ومن ثم يحـــدث شـــللاً مؤقتاً للساق كلها .



الفصل الخامس

الكون في الأول



الفصل الخامس
(شاينغ كوين) الكونغفو الأول

هو نوع من أنواع الملاكمة يتميز بحركات سريعة متتابعة ومتناسقة مليئة باللكمات السريعة والركلات والقفزات مصحوبة بارتفاع وسقوط الجسم فهى من أنسب الرياضات ليمارسها الشباب .

إن ممارسة الكونغفو بانتظام يساعد فى تطوير النظام العصبى المركزى ووظائف أعضاء الاتزان بالجسم وأيضاً أنظمة التنفس ، إنه يساعد فى تنمية السمات الجسمية للشباب مثل السرعة والقوة والمرونة مع مساعدة النمو الصحى السليم .

*** نقاط يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند ممارسة الكونغفو .**

أولاً : - كن صبوراً ولا تحاول أن تحرز نتائج سريعة .

- حتى تبدأ بهذه الرياضة يجب أن تتعلم ثلاثة أو أربعة وقفات مختلفة وتمارسهم مراراً وتكراراً .
- عندما تتمكن من القيام بهذه الحركات بطريقة سليمة فيجب أن تتعلم حركات أخرى .

طريقة الجزء - الكل :

يجب أن تتبعها عندما تمارس التمرينات .

❶ عندما تتقن مركزاً انتقل إلى الحركة التالية .

❷ عندما تتعلم الحركات فيجب أولاً أن تعطى اهتماماً كبيراً للتنفيذ الصحيح لها .

❸ عندما تصبح أكثر مهارة فى ممارسة التدريب فيجب أن تنظم هــــذه الحركات سوياً بطريقة مرنة ، متوازنة ، متتابعة بانتظام (حركـــات اليدين والعينين والجسم والقدمين) .

❹ يمكنك تحقيق ذلك خلال شهور أو قد تصل إلى سنوات من التدريب المستمر .

ثانياً : من المهارات الأساسية فى هذه الرياضة :-

❶ حركات الأيدى ، وخفيات اليدين ، والوقفات .

❷ حركات القدمين ، وحركات الرجلين .

❸ تدريبات الخصر يجب أن تمارس باستمرار حتى تطور مـــن سـمات التدريب .

ملحوظة : لابد من التسخين قبل بدء التدريب حتى تتفادى الإصابات .

شكل الاستعداد :-

- قف منتصباً ، القدمين مضمومتين ، العينان ينظران للأمام (**شكل١**)
- ثبت كلا الذراعين وضعهما بحذا الفخذين مع دفع المرفقين للخلف .

أدر الرأس إلى الشمال (**شكل ٢**) .

❁ تذكر : ادفع صدرك للأمام ، الظهر منتصبة ، اضغط فخذيك بقبضتيك :

الوقفة الأولي :-

الضرب للأمام فى وقفة يسارية منحنية ، حرك القدم اليسرى جانباً اثنـــى الركبة اليسرى مع فرد الرجل اليمنى حتى تكون وقفة يسارية منحنية ، وفـــى نفس الوقت ادفع باليد اليسرى للأمام فى اتجاه اليسار إلى مستوى مـــا بيـــن الرأس والكتفين فى حركة منحنية ، الإبهام يواجه الجنب من الداخل مفـــاصل

الأصابع تتجه لأسفل عند الضرب للأمام بالقبضة اليمنى عند مستوى الأكتاف ، مفاصل الأصابع حرك القدم اليسرى للجنب ، اثنى الركبة اليسرى لأعلى العينان مسلطتان على القبضة اليمنى (شكل ٣) .

❁ تذكر : حرك خصرك (أ در) عندما تدفع للأمام وضع قدمك اليسرى منبسطة على الأرض .

- **(شكل ٣) :-اركل برجلك اليمنى واضرب بالقبضة الشمال**

حرك الرجل اليمنى وأركل للأمام بقوة إلى مستوى الخصر حيث تشير أصابع القدم إلى أعلى.

- في نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى الفخذين ، المفاصل تشير إلى أسفل وأضرب بالقبضة اليسرى حتى مستوى الأكتاف ، المفاصل تدار إلى أعلى العينان ينظران إلى الأمام (شكل ٤) .

❁ تذكر : القوة الراكلة يجب أن توجه إلى الكعبين ، شد الفخذ الأيمن مد الكف الأيسر إلى الأمام عند الضرب بالقبضة الشمال .

(شكل ٣) :-اضرب للأمام وقفة يمينية منحنية .

- انزل القدم اليمنى للأمام .
- اثنى الركبة اليمنى حتى تشكل وقفة منحنية لليمين .
- في نفس الوقت اسحب اليد الشمال إلى الفخذ مع توجيه المفاصل إلى أعلى .
- أضرب للأمام بالقبضة اليمنى ، المفاصل تتجه إلى أسفل ، العينان ينظران إلى القبضة اليمنى .

❁ تذكر : ضف قوة إلى الضربة مع مركز الجزء الأعلى نحو اليسار .

(شكل ٤) :-ضم القبضتين والقدمين سوياً .

- حرك القدم اليسرى نحو اليسار والركبة اليمنى تحـرك قبـل أن تضـع الرجل اليمنى بجوار الرجل اليسرى .
- فى نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى وحركها لأعلى لتصل أمام أسـفل البطن مع رفع الكف لأعلى .
- تحرك القبضة اليمنى لأعلى مع مواجهة اليد الخلفية لأسفل .
- ابسط القدم اليمنى على الأرض بجانب القدم اليسرى مع خفض الجسـم (نصف قوس) وتحريك القبضة اليمنى إلى أسفل وتغمس فـى الكـف الشمـال .
- العينان ينظران إلى القبضة اليمنى (شكل ٦) .

* **تذكر :-** يجب أن تبسط القدم اليمنى .
- القبضة اليمنى يجب أن تضرب الكف الشمال .
- فى نفس الوقت ضرب القدم اليمنى للأرض .
- عند وضع القرفصاء احتفظ بالجسم العلوى منتصباً .

(شكل ٥) :-التسديد والضرب (وقفة ركوب الحصان) .
- اقفز على كلا الرجلين ، استدر بزاوية ٩٠ إلى اليمين مع رفع الـذراع الأيمن لليمين ولأعلى فى حركة تسديدية .
- **فى نفس الوقت :** ادفع اليد اليسرى وحركها إلى الفخـذ مـع مواجهـة مفاصل الأصابع لأسفل ، مع استدارة الجسم بزاوية ٩٠ أكثر إلى اليميـن انزل على الأرض حيث تكون القدمين مفصولتين لتشكل وقفة الركـوب بالحصان .(**شكل ٧**)

في نفس الوقت أضرب إلى اليسار بالقبضة اليسرى مع إدارة مفاصل الأصابع لأعلى ثم ثنى الذراع الأيمن بخفة حتى تكون القبضة اليمنى فوق الكتف الأيمن .

- مفاصل الأصابع تكون متجهة لأسفل .
- العينان ينظران إلى اليسار (شكل ٨) .

❁ تذكر :-

- أصابع القدمين تتجه بخفة نحو الداخل .
- الفخذين يشكلان زاوية صغيرة مع الخط الأفقى مع مواجهة الركبتين للداخل .
- احتفظ بالجسم العلوى منتصباً ودفع الصدر للأمام وقصبة الخصر .

(شكل ٦) :-الخطو للأمام والدفع باليد فى وقفة منحنية .

- حرك القدم اليسرى نحو الخارج وضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى حتى تشكل وقفة يمنى منحنية .
- **فى نفس الوقت** قم بسحب القبضة اليسرى إلى الفخذ مع خفض المفاصل لاسفل ، وافرد القبضة اليمنى .
- اثنى اليد اليمنى بالخلف وأترك إلى الفخذ الأيمن قبل دفعها إلى الأمام .
- العينان ينظران إلى الكف الأيمن (شكل ٩).

(شكل ٧) :- نشر اليدين فى وقفة منحنية .

- حرك القبضة اليسرى إلى أعلى الكتف الأيمن قبل أن تفردها .
- ادفع كلا الكفين إلى اليسار مع إدارة الجسم والقدمين فى نفس الاتجاه حتى تشكل وقفة منحنية ناحية الشمال .

- يتمدد الذراع الأيسر إلى مستوى الصدر والكف الأيمن يـــأتى بجــوار المرفق الأيسر .
- أصابع اليدين تشير إلى أعلى .
- العينان متابعان الكفين (شكل ١٠) .

❋ **تذكر** :- يجب أن تبدأ حركات الكفين والقدمين وتنتهى معاً .

(شكل ٨) :- اليد تكون منقبضة وتكون الكفين فى جلسة القرفصاء .

- حرك القدم اليسرى إلى الداخل وتقرفص تماماً بينما تدير الجسم العلـوى إلى اليمين وتمد الرجل اليمنى لتشكل قرفصة صحيحة .
- **فى نفس الوقت** أدر القبضة اليسرى إلى للداخل وافرد الــذراع الأيســر مع عقبة اليد الشمال حتى تشير الأصابع إلى أعلى فى مســتوى أعلــى قليلاً من مستوى الأكتاف .
- **فى نفس الوقت** افرد الذراع الأيمن نحو الداخل حتى يكون الكف الأيمن مواجهاً للخارج والإبهام تشير إلى أسفل .
- افرد اليد اليمنى لأسفل حتى تواجه القدم الأيمن .
- العينان ينظران إلى الكف الأيمن .
- باتباع هذه الحركات اسند فى الحال نحو الخلف يميناً مع عقــب اليديــن والأصابع تشير إلى أعلى بينما تكون اليد اليسرى غير معقولة وأدرهــا إلى أسفل ثم إلى أعلى وإلى الأمام إلى مستوى أقل قليلاً مــن مســتوى الأكتاف مع فرد الذراع والكف يوجه إلى أعلى .
- **فى نفس الوقت** افرد الرجل اليسرى واثنى الرجل اليمنى لتكــون وقفــة منحنية نحو اليمين .
- العينان ينظران إلى الكف الشمال (شكل ١١)

(شكل ١٣) :-

❁ تذكر :- الأرداف يجب أن ترتكض على الجـزء السـفلى مـن الرجـل الشمال فى وقفة القرفصاء .

- لاحظ أنك تدفع صدرك وتخفض من خصرك عندما تتقرفص.

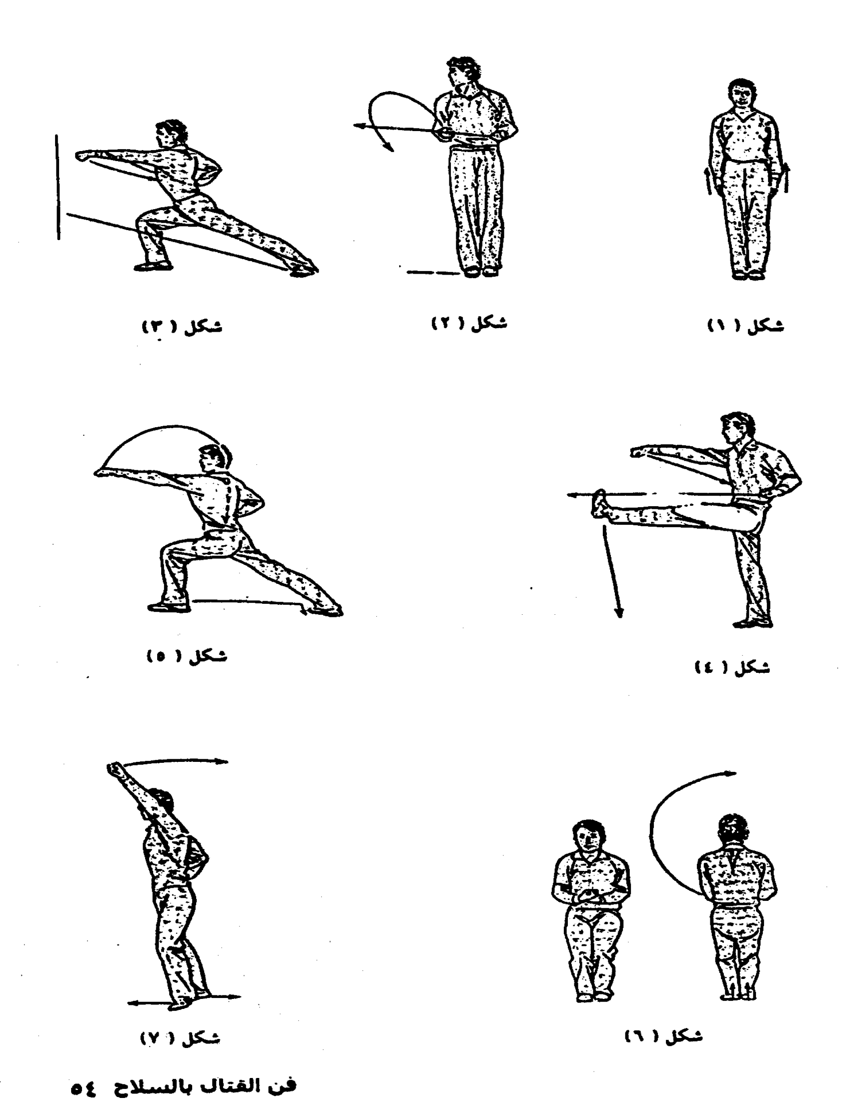
(شكل ٩) :-لامس القدم اليسرى فى اليد اليمنى .

- انقل الثقل إلى الرجل اليمنى وأركل بقدمك اليسـرى بـأكثر مـا فـى استطاعتك ، الأصابع تشير إلى أعلى .
- وفى نفس الوقت اعتماد اليد اليسرى واسحبها إلى الفخـذ ، والمفـاصل تكون متجهة لأسفل .
- اليد اليمنى لا تكون معقوفة ، حركها لأعلى والإحكام حتى تلامس القـدم اليسرى (شكل ١٣) .

❁ تذكر :- التلامس يجب أن يكون موجهاً بصحة ومصحوباً بصوت جـاد لا تثنى جسمك عندما تشكل التلامس .

(شكل ١٠) :-سدد واضرب باليد فى وقفة منحنية .

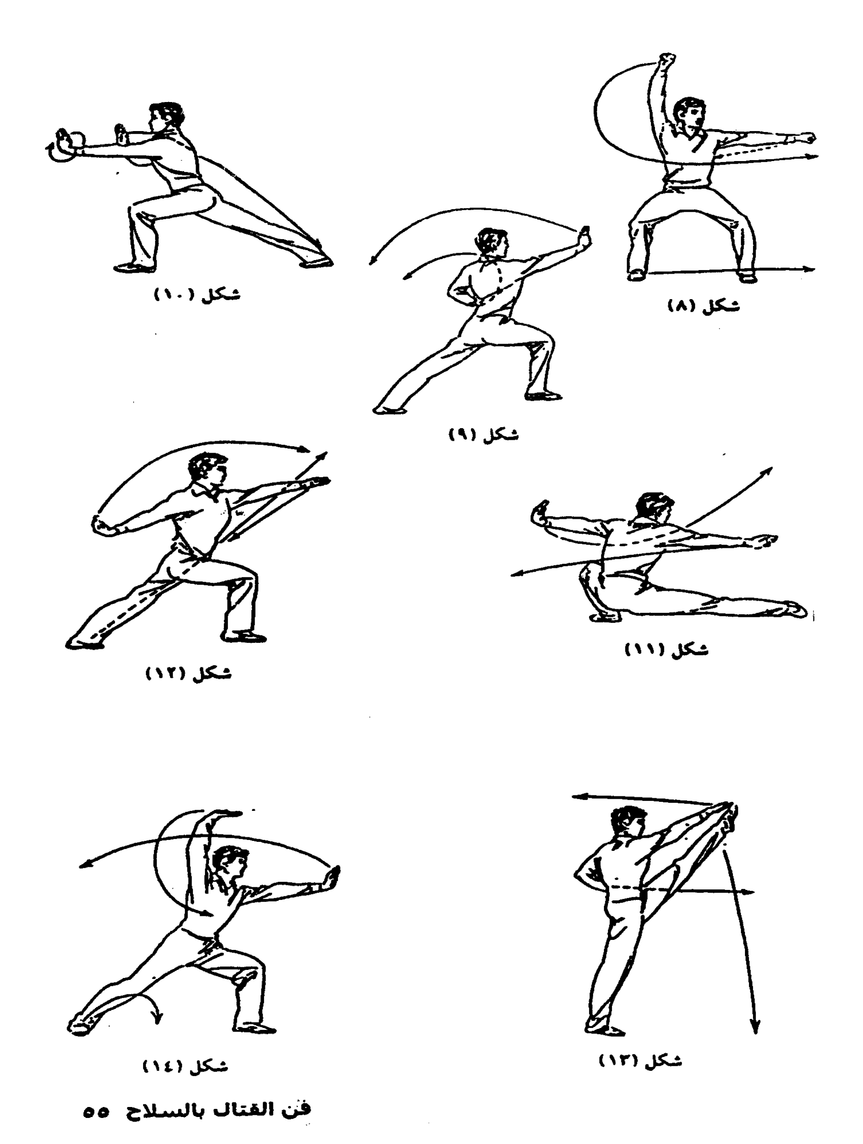
- اثنى القدم اليسرى واثنى الركبة اليسرى كى تشكل وقفة يسرى منحنية .
- وفى نفس الوقت افرد القبضة اليسرى وادفع اليد للأمام مـع مواجهـة الأصابع لأعلى .
- ارفع اليد اليمنى فوق الرأس مع فرد الكف فى حركة تسديدية .
- العينان ينظران إلى الكف الشمال (شكل ١٤) .



شكل (١) شكل (٢) شكل (٣)

شكل (٤) شكل (٥)

شكل (٦) شكل (٧)



شكل (٨)

شكل (٩)

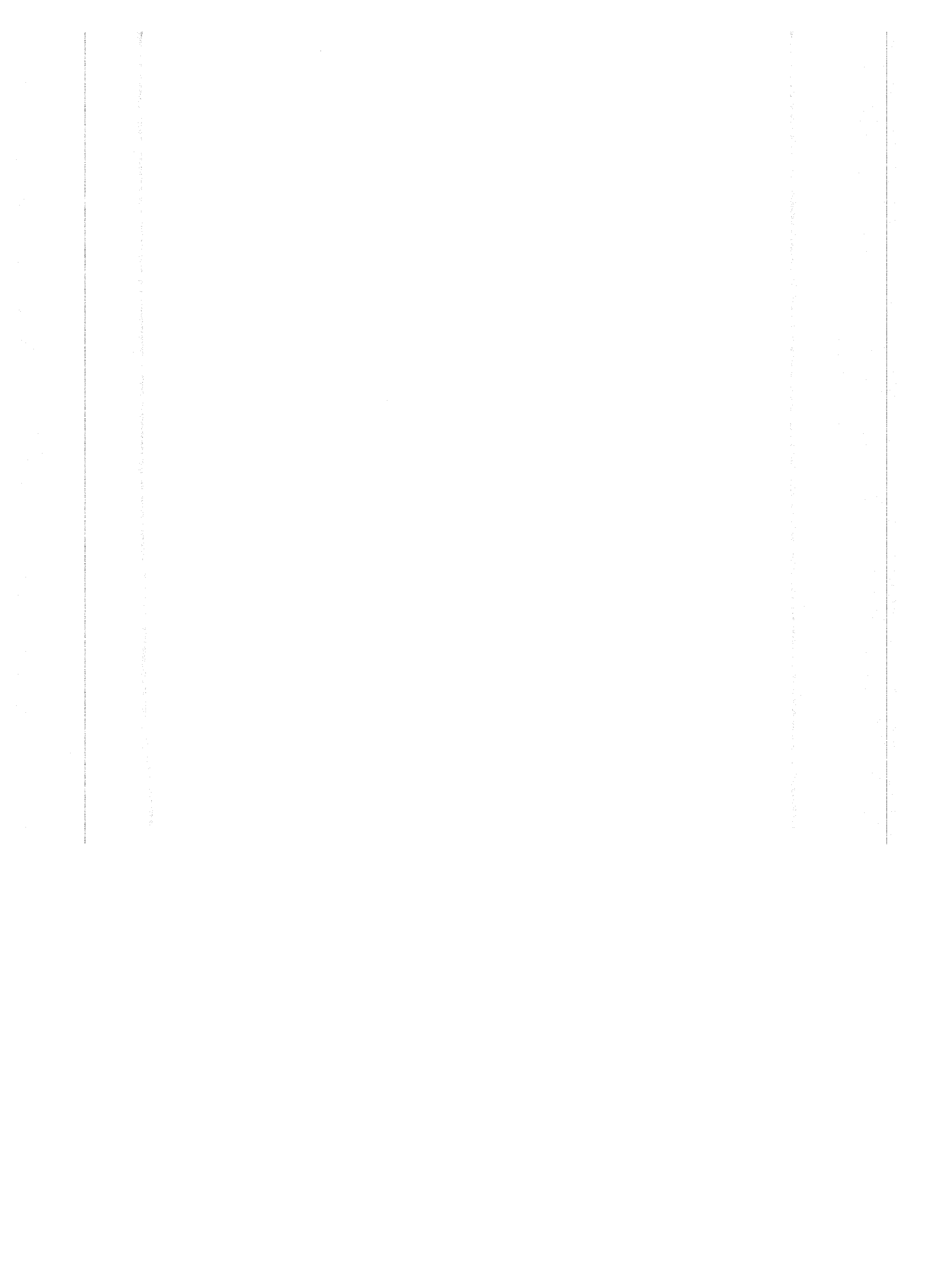
شكل (١٠)

شكل (١١)

شكل (١٢)

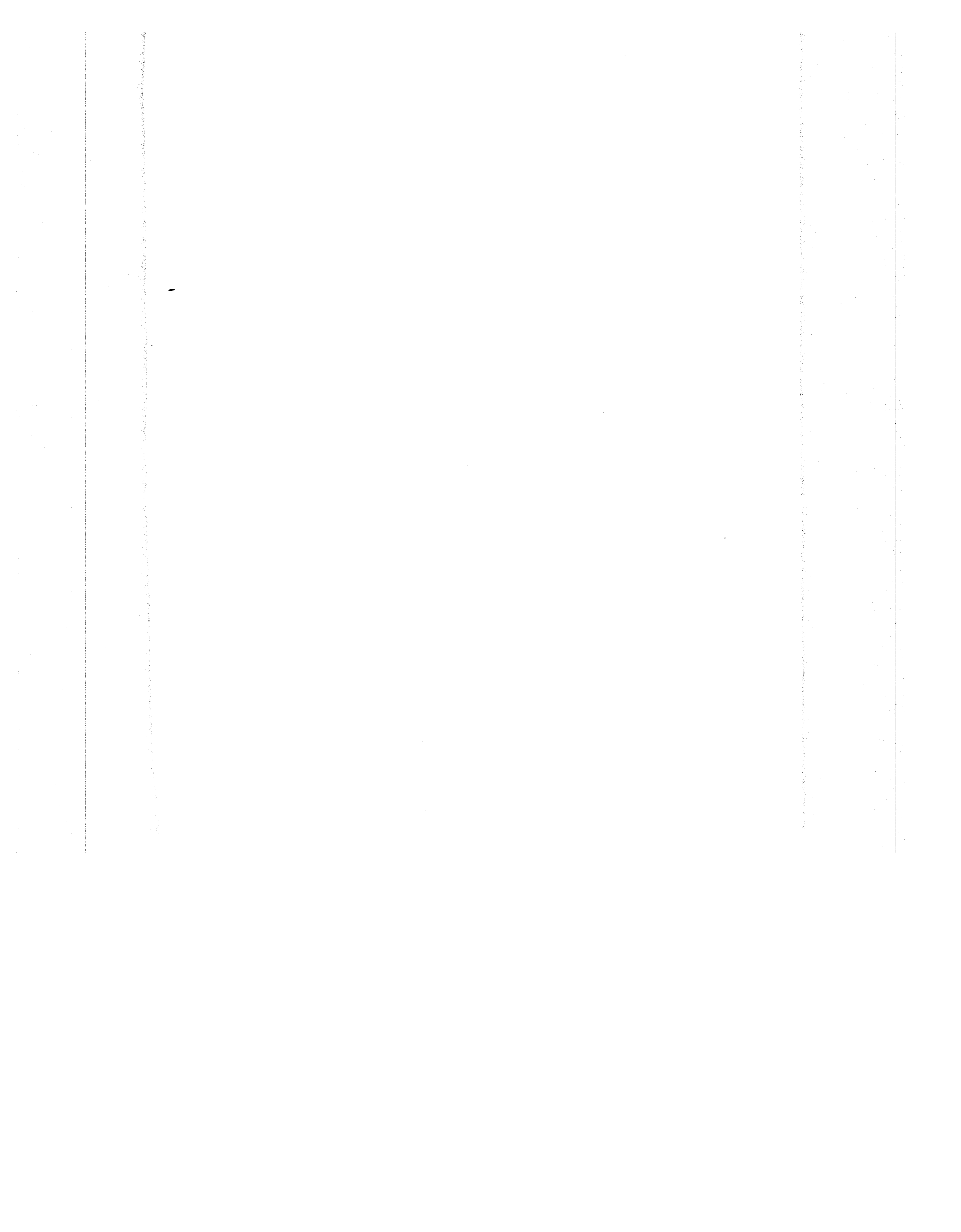
شكل (١٣)

شكل (١٤)



الفصل السادس

الحركات الأساسية للووشو كونج فو



الفصل السادس
الحركات الأساسية للووشو كونغ فو

يوجد العديد من الحركات الأساسية المتنوعة فى مختلف مدارس الووشـــو سواء بدون أو باستخدام الأسلحة .

للتمارين بدون الأسلحة توجد حركات رئيسية للأطراف العليا والســـــفلى أما التمارين بالأسلحة تختلف فى حركاتها الرئيسية .

الأشكال الرئيسية لليد

يوجد ثلاثة أشكال رئيسية :

☜ أولاً : القبضة :

سد الأصابع واقبضهم فى قبضة قوسية بحيث يكون الإبهام علــــى العقلـــة النامية من الإصبع الوسطى .

(شكل ١) القبضة تتكون من :-

① الوجه Face.

② الظهر Bacle .

③ العين eye .

④ قلب Hwcnt .

" Celnu eclyss "

☜ **ثانياً : كف اليد : (شكل ٣)**

شد السبابة والوسطى والخنصر والإصبع الصغير معاً ، والإبـــهام مثنـــى فوق الكرة .

يتكون كف اليد من :-

❶ **الأصابع** Fungers . ❷ **الظهر** Bacle .

❸ **القـلب** Heart . ❹ **الجـذر** root .

❺ " ulnur edge " .

☜ **ثالثاً : الخطان : (شكل ٣)**

اجعل أطراف الأصابع معاً ، مفصل الرسغ مثنى للداخل .

وتتكون من :-

❶ **خمسة الرسغ** top .

❷ **التقاء أطراف الأصابع** point .

كرر التمارين التالية لأشكال اليد إلي أن تتمكن منهم .

١- تمرين قبضة اليد :

- قف فى الوضع الصحيح ، يجب أن تكون القـــدم والكتـــف مفروديـــن والأذرع فى الوضع الطبيعى (فى الجنب) .
- ارفع الأذرع للأمام بينما اليد مقبضة طبقاً إلى التعليمات المبينة إعـلان عن " FUT " القبضة .
- بعد فترة فك اليدين على مستوى الكتف وأعدهم إلى الوضع الطبيعـى (فى الجنب) .
- قم بالعمل السابق بعد ١ - ٢ دقيقة مع زيادة سرعة الحركات .

٣- تمارين الكف الواقف :

- افعل نفس الشيء فى تمرين (١) ماعدا اليد ، بحيث تكون فى شكل الكف الواقف والرسغ منثنية للخلف .

٣- تمرين اليد الخطافية :

- افعل ما قمت به فى تمرين (١) ماعدا اليد بحيث تكون فى الشكل الخطافى ومثنية نحو جسمه .

٤- تمرين مركب :

- افعل نفس الشيء السابق فى تمرين (١) ماعدا الأيدى التى تتحول من القبضة إلى الكف المفتوح إلى الخطافى قبل الرجوع إلى الوضع الطبيعى " TT " حركات اليد الرئيسية .

يوجد ٣ أنواع من الحركات الأساسية لليد :

١- القبضة :

- قف فى الوضع الصحيح بحيث تكون القدم والكتف متباعدين والأذرع منثنية فى مفصل الكوع واليد مقبوضة بحيث يكون الخصر " Baclc " للأسفل .
- بالدوران الداخلى للذراع أخطر القبضة سيكون لأعلى عندما يصل للهدف (شكل ٤) .
- ابدأ من وضع البداية كما فى التمرين السابق وحرك يد بعد الأخرى مع الدوران الداخلى للذراع المثنى فى مفصل الكوع ، وقلب القبضة يتجه للأسف .

- **هذا التمرين يمكن أداؤه أيضاً بالكف المفتوح (شكل ٥ ، ٦) .**
- وضع البداية نفس الشيء فى التمرين السابق .

- حرك اليد اليمنى فى منحنى لأعلى لليسار وللأسفل ، أو اليسرى لأعلى ولليمين ولأسفل ، بحيث تكون الأصابع الأربع غير مثنية بحيث يكونوا مرتبطين معاً والإبهام مفصولاً عنهم ، وأعد اليد للوضع الطبيعى فى شكل القبضة (شكل ٧ ، ٨) .

• كرر الحركات التالية لحركات اليد حتى تتمكن منهم .

- وضع البداية كما سبق ذكره مع سحب قبضة لجانب الوسط وافرد الأخرى ١٠ – ٢٠ مرة (شكل ٩) .
- قم بالتمرين بعد ١٠ – ٢٠ دقيقة راحة ، مع زيادة سرعة التمرين .
- من وضع البداية ، اليد إلى جانب الوسط وبعد فترة لف الأخرى للداخل مع الكوع ، المشى خفيفاً ، كرر التجربة من (١٠ – ١٥ مرة)
- من وضع البداية يد على كل جانب الوسط وحرك الأخرى فى منحنى كما سبق ذكره .

• كرر التجربة ١٠ – ١٥ مرة ، وكرر العمل السابق بعد راحة من ١ – ٢ دقيقة .

٣– تمرين المركب :

- من وضع البداية يجب أن تكون اليد اليسرى على جانب الوسط .
- حرك اليد اليمنى فى قبضة للأمام لتكون متنوعة بـ Pcery بنفس اليد وقبضة للأمام باليد الأخرى . (شكل ١٠)
- أعد كلا اليدين إلى الوسط ، كرر هذا التبادل لليدين من ٥ – ١٠ مرات مع مراعاة تناسق ربط الحركات .

• كرر العمل السابق بعد ١ – ٣ دقيقة من الراحة .

- قف فى الوضع الصحيح بحيث تكون القدمين معاً .

- لف الجذع لليسار وخذ خطوة للأمام بالرجل اليسرى على مساحة حوالى ٥ بوصات من الرجل المثنية وبحيث يكون مفصل الركبة فوق أصابع القدم . (شكل ٩)
- الرجل اليمنى مشدودة ، والأصابع تتجه للداخل .
- حافظ على الصدر والوسط والبطن ومفصل الحوض .
- قف فى الوضع الصحيح وخذ خطوة جانباً بأى من القدمين على بعد ٣ بوصات بين كلا القدمين .
- الأصابع تتجه للأمام وكلا الرجلين منثنية بحيث تكون جانبية الجسم بين الرجلين . (شكل ١٠)
- الرأس تبقى منتصبة وكلا القبضتين توجدا على جانب الوسط والصدر والبطن .

• قف فى الوضع الصحيح والقدمين معاً .

- خذ خطوة جانبية بالقدم اليمنى واثنى الرجل اليمنى بحيث يكون المقعد مقترب من كعب القدم بقدر الإمكان والأصابع ومفصل الركبة منحنية للخارج ، بينما الرجل اليسرى مشدودة والأصابع تتجه للداخل .
- كلا القبضتين على جانب الوسط . (شكل ١١)

• كرر التمارين التالية حتى تجيد فيها .

- قم بالتمارين السابقة طبقاً للتعليمات المعطاة سابقاً لكى تقوى عضلات الرجل وثبت أشكال الحركات .
- كل تمرين يستمر من ١٠ – ٢٠ ثانية والفترة تزيد مع زيادة قوة العضلات مع ملاحظة القيام بها على كل من الرجل اليمنى واليسرى.

٣- تمرين المركب على كرة القدم.

- قم بالتمرين الأول وبعد فترة لف الجذع للجهة اليمنى واثنى كلا الرجلين لأداء التمرين الثانى (**شكل ١٢**) .
- وبعد فترة لف الجذع للجهة اليسرى وشد الرجل اليمنى لأداء التمرين الثالث .

- **كرر هذه التمارين على الرجل اليمنى بدلاً من اليسرى .**
  - شد الرجل اليسرى وحرك الجذع لليسار لأداء التمرين الأول .
  - بعد فترة حرك الجذع لليسار واثنى كلا الرجلين لأداء التمرين الثانى.
  - وبعد فترة حرك الجذع لليمين لأداء التمرين الثالث .
- **كرر العمل السابق من ٢ - ٤ مرات وبعد فترة راحة ١ - ٢ دقيقة .**

الخطوات الأساسية

يوجد ٣ أنواع من الخطوات الرئيسية وهى :-

١- خطوة المشى :

- امشى للأمام فى خطوات متساوية .
- الرجلين منحنيتين قليلاً والكعب يلمس الأرض وكلا القبضتين على جانب الوسط (**شكل ١٣**)
- الخطوات لابد أن تكون ثابتة وحازمة وحقيقية وسريعة بدون رفع وإسقاط الجسم .

٢- خطوة الضرب :

- قف فى الوضع الصحيح وكلا القدمين معاً .
- القبضتين على جانب الوسط . (**شكل ١٤**)
- خذ خطوة للأمام بالرجل اليسرى واقفز عليها . (**شكل ١٥**)

- اضرب بالكعب الأيسر بالقدم اليمنى قبل الوصول إلى الأرض .
- كرر على اليمنى وبعدها على اليسرى . **(شكل ١٦)**

- **كرر التمارين التالية .**

١- تمرين خطوات المشي .

- تحرك على إشارة " S " طبقاً للتعليمات المعطاة سابقاً بخطوات تزيد بالتدريج .
- حافظ على الجسم مستقيم .

٣- تمرين خطوة الضرب .

- كرر التمرين (٢) مع زيادة السرعة بحيث يكون جانب الجسم يوجد اتجاهه إلى الأمام .
- حافظ على الجسم منتصباً أثناء القفز .

حركات الرجل الأساسية

١- قف في الوضع الصحيح والأقدام معاً .

- الأذرع مشدودة بالعرض على الجانبين أو اليسرى على مستوى مفصل الحوض **(شكل ١٧)** .
- الكوع منحنى للخارج ، ثم خذ نصف خطوة للأمام بالرجل اليسرى والأصابع تشير لأعلى والأرجل مشدودة **(شكل ١٨)** .
- حرك الرجل اليمنى فى منحنى لليسار ولأعلى ولليمين .
- الكرة تلمس الأرض مع شد فى العضلات أثناء النزول .
- اللفة لابد أن تكون سريعة **(شكل ١٩)** .

٢- قف فى الوضع الصحيح والقبضتين معاً .

- **القبضتين فى جانب الوسط .**
- ارفع الركبة اليمنى حتى يكون الفخذ مستوى تقريباً **(شكل ٢٠)** .
- اركل لأعلى الرجل لمستوى بين الصدر والحوض **(شكل ٢١)** .
- القدم للأمام والأصابع تشير للأمام .

- **كرر العمل السابق مع الرجل اليسرى بعد وضع القدم لأسفل .**

٣- قف فى الوضع الصحيح .

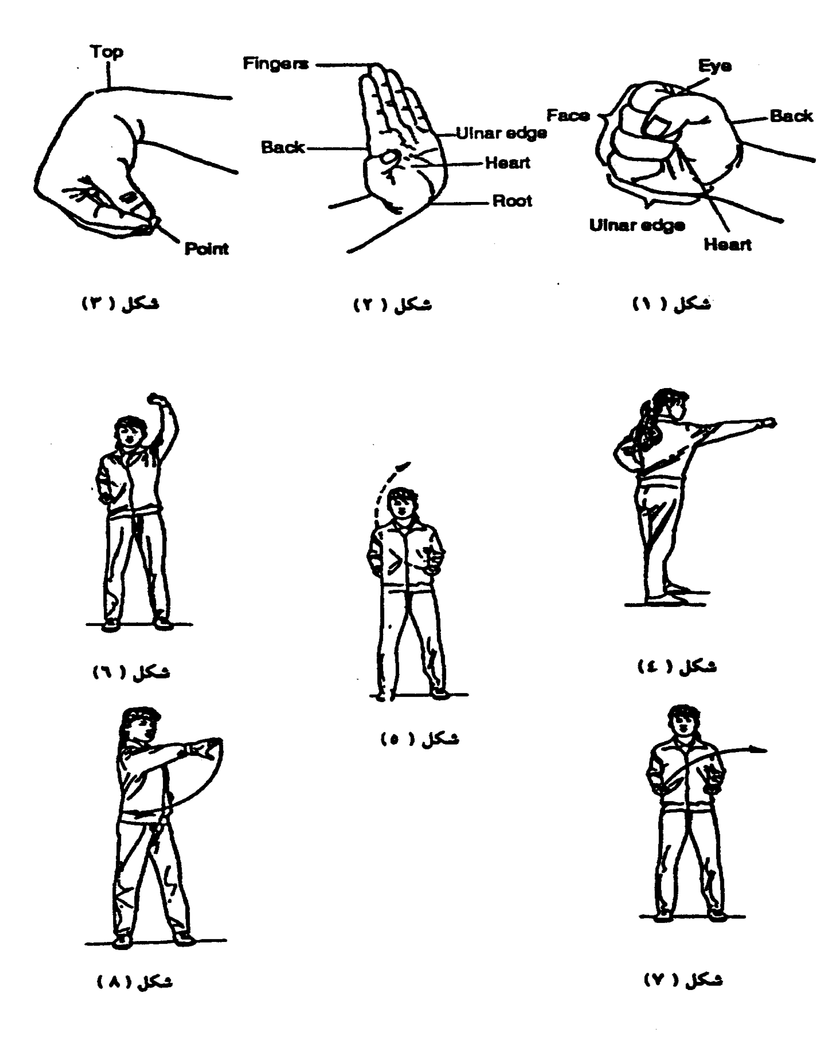
- خذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى لأداء تمرين ١ شكل ٩ بينما ادفع الكفين للأمام والأصابع تشير لأعلى **(شكل ٢٢)** .
- انزل أسفل على الرجل المنحنية بحيث الأصابع تتجه للداخل بينما الرجل اليمنى مشدودة . **(شكل ٢٣)** .
- الجذع مائل للأمام متكئاً بكلا الكفين على الأرض للتدعيم .
- لف الرجل اليمنى للخلف فى دائرة كاملة بحيث يكون كعب القدم فى تلامس مع الأرض **(شكل ٢٤)** .

*** كرر هذه التمارين .**

- ضع قدماً على شيئاً عالياً نفس مستوى الحوض .
- **الأصابع تشير إلى أعلى وكرر الضغط على الركبة بالأيدى .**

- كرر التمرين ١ طبقاً للتعليمات المعطاة بحيث تكون الأيدى على شىء فى مستوى الكتف مثل فرع شجرة عرضه من ٥ -١٠ مرة .
- كر هذا العمل بعد ١ - ٢ دقيقة راحة مع زيادة سرعة الحركة .

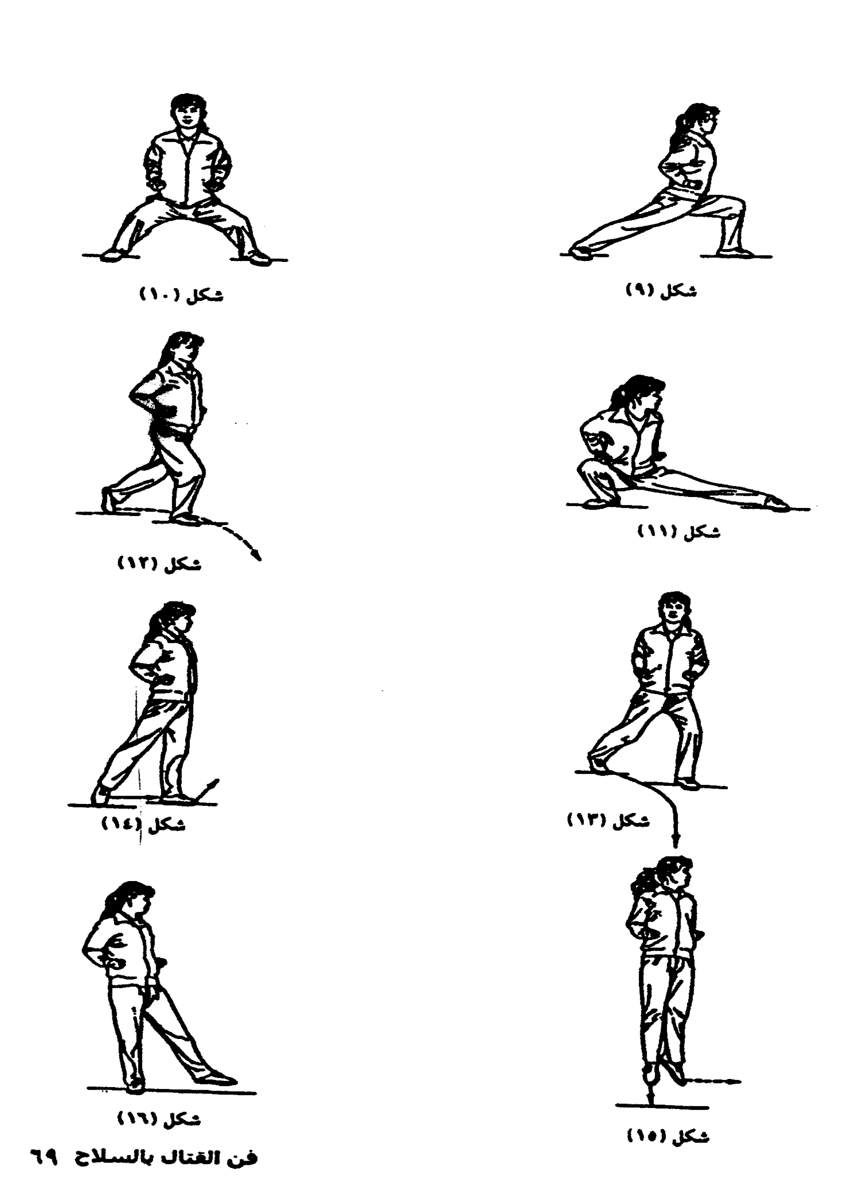
- كرر التمرين T، TT ، طبقاً للتعليمات المعطاة بحيث يكـــون الصـــدر ممتد والظهر منتصب ومفصل الحوض ممتد فى التمرين الأول ومنحنـــى فى التمرين الثانى .
- رجل منثنية والأخرى تلف فى نصف دائرة كاملة وكلا الذراعين تتحرك فى تناسق .
- كرر التمرين الثالث طبقاً للتعليمات المعطاة إلى أن تجيده .



شكل (١)　شكل (٢)　شكل (٣)

شكل (٤)　شكل (٥)　شكل (٦)

شكل (٧)　شكل (٨)



شكل (٩)

شكل (١٠)

شكل (١١)

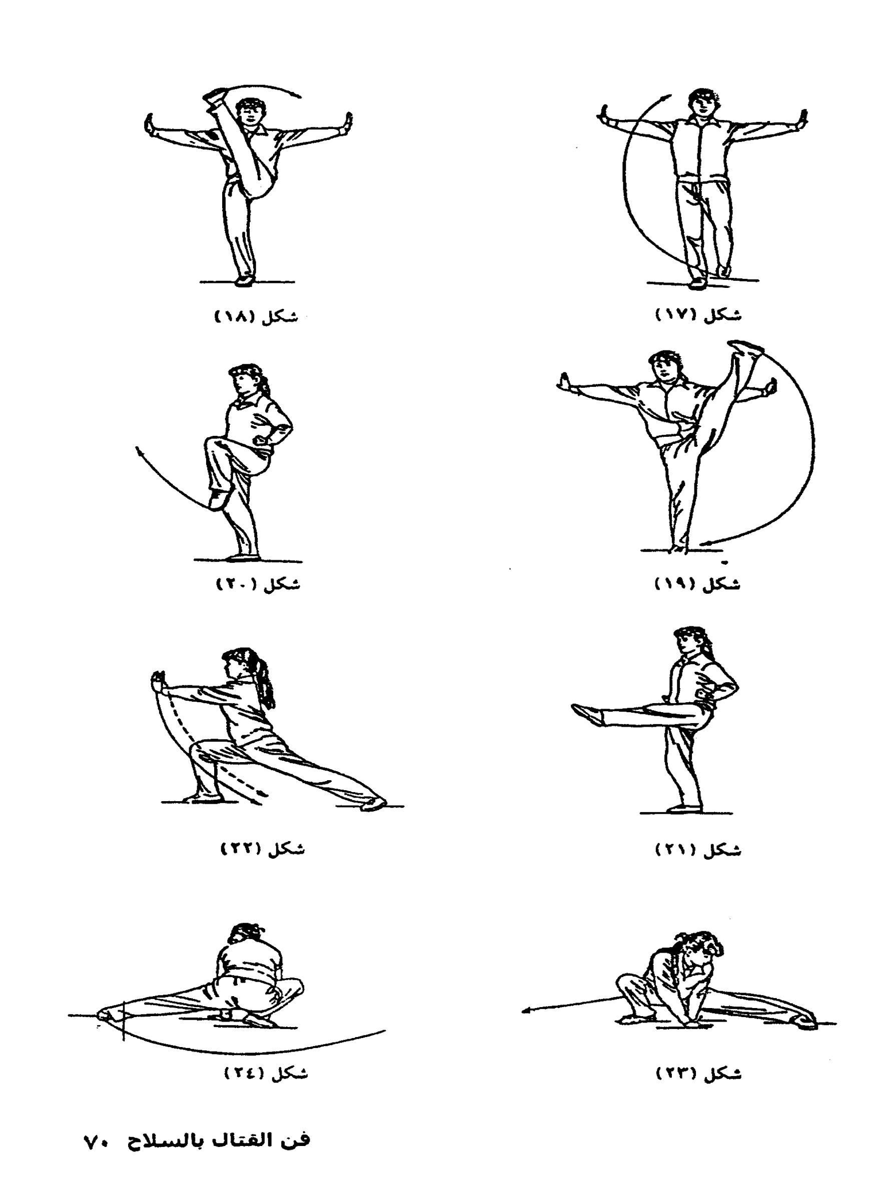
شكل (١٢)

شكل (١٣)

شكل (١٤)

شكل (١٥)

شكل (١٦)



شكل (١٧)

شكل (١٨)

شكل (١٩)

شكل (٢٠)

شكل (٢١)

شكل (٢٢)

شكل (٢٣)

شكل (٢٤)

الفصل السابع

أسلوب الرمح

الفصل السابع
أسلوب الرمح

١- وضع الاستعداد (البداية) .

- قف منصباً على الجانب الأيمن من ساحة المباراة (الملعب) مع ضم القدمين ثم استدر ببطىء فى الاتجاه الأيمن ممسكاً طرف الرمح بيدك اليمنى بحيث يكون الرمح فى الاتجاه الأيمن من الصدر وتكون اليد اليسرى فى جانب الجسم كما هو موضح فى الشكل رقم (١) .
- **ملحوظة : فى توضيح الحركات بالرسم يتم الإشارة إلى الحركة التالية بأسهم بحيث تشير الأسهم فى شكل خطوط إلى رأس الرمح والقدم اليمنى ، وتشير الأسهم المنقوطة إلى طرف الرمح والقدم اليسرى .**

٢- دفع الرمح للاتجاه السفلى مع ضم القدمين :

- أمسك المنتصف السفلى للرمح باليد اليسرى ثم حرك الرأس بالرمح من الأسفل للأمام (للاتجاه المقابل) مع استدارة الجسم إلى اليسار بحيث تكون اليد اليمنى ممسكة بالطرف السفلى للرمح فى الاتجاه الأيمن للخصر (الوسط) .
- أدر الساعد الأيسر للداخل ممسكاً الرمح باليد اليسرى وحرك القدم اليمنى فى الاتجاه الجانبى للقدم اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع رأس الرمح من الأمام إلى أسفل ، واضغط يدك اليسرى فى الاتجاه الداخلى من أعلى الساعد الأيمن بحيث تكون الأصابع مفرودة والمرفق .

٣ – دفع القدم وخطف اليد :

ادفع القدم اليسرى إلى للوراء خلف القدم اليمنى بحيث تكون رأس الرمح فى الأرض ، وفى نفس الوقت امسك الطرف السفلى للرمح بيدك اليمنى وحركها دائرياً من الداخل إلى اسفل ومن الاتجاه الأيمن ثم إلى أعلى حتى تكون اليد اليمنى تقريباً مرفوعة إلى أعلى بشكل مستقيم فى مستوى الكتف فى الاتجاه الأيمن من الجسد وفى نفس الوقت حرك اليد اليسرى فى شكل دائرى منحنى من أسفل إلى أعلى باتجاه اليسار بحيث يكون الكف إلى الخارج وتشير الأصابع للأمام وتنظر العين إلى الأمام .

٤ – استدر وادفع الرمح فى شكل قوس :

– حرك اليدين إلى أسفل وادفع اليد اليمنى للأمام حتى ترفع رأس الرمح عن الأرض بحيث تكون اليد اليسرى ممسكة بالطرف الأسفل من الرمح وتكون العين مركزة على رأس الرمح .
– حرك القدم اليسرى فى الاتجاه الداخلى للقدم اليمنى من الأمام إلى اليمين بحيث تنزلق اليد اليسرى باتجاه رأس الرمح لتدفعه إلى اليسار .
– اتخذ بالقدم اليمنى خطوة أمامية فى الاتجاه الأيسر واستدر بالجزع إلى اليمين ثم انزلق بيدك اليسرى إلى أسفل الرمح وادفعه إلى اليمين .
– ارفع اليد اليمنى إلى الإبط الأيسر بحيث يتركز الجسم للخلف وادفع رأس الرمح للاتجاه الأيسر ثم إلى الخلف من أعلى .
– حرك القدم اليسرى ببطىء للأمام وفى نفس الوقت حرك اليد اليسرى إلى منتصف الرمح وأدر الساعد الأيمن للداخل حيث يستدير الساعد الأيمن للأسفل وتتحرك اليد اليمنى فى اتجاه الخصر .
– غير الثقل إلى الأماد بدفع الرمح فى شكل دائرى فى اتجاه اليسار .

٥- الدفاع (التفادى) والدفع فى اتجاه دائرى :

- غير الثقل (رأس الرمح) إلى الخلف فى شكل شبيه بحدوة الفرس واسحب اليد اليمنى فى الاتجاه الأيمن من الخصر ثم استدر رافعاً الساعد الأيمن ومحركاً الساعد الأيسر للخارج ومن ثم يبدو رأس الرمح فى وضع التفادى (الصد) .
- أدر الساعد الأيمن لأسفل واسحب اليد اليمنى لأسفل باتجاه الجانب الأيمن من الخصر محركاً الساعد الأيمن فى شكل دائرى إلى الداخل وممسكاً بمنتصف الرمح باليد اليسرى .
- غير الثقل (رأس الرمح) للأمام فى شكل دائرى ، ثم ادفع رأس الرمح للأمام وكرر الحركات الثلاثة السابقة مرتين .

٦- دفع الرمح ودفع الكعب لاعبين عن الأرض :

- غير الثقل للخلف لتكون ما يشبه حدوة الفرس ، وفى نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى الاتجاه الأيمن من الخصر ثم أدر الساعد الأيمن لأعلى وحرك الساعد الأيسر للخارج وبهذا يستدير الرمح مكوناً دائرة للتفادى .
- حرك الساعد الأيمن إلى أسفل والساعد الأيسر إلى الداخل وحرك اليد اليمنى لأسفل فى مستوى الخصر .
- افرد القدم اليسرى فى وضع مستقيم وحرك القدم اليمنى نصف خطوة للأمام مع مراعاة دفع الكعب عن الأرض ، وادفع الرمح بيدك اليمنى.

٧- فتح القدمين وضرب الرمح فى الأرض :

- حرك القدم اليمنى إلى الأمام ، واليد اليسرى إلى منتصف الرمح ، ثم حرك رأس الرمح فى اتجاه دائرى إلى أسفل اليسار .

- خذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، ثم حرك القـــدم اليمنـــى بحيث تكون أمام اليسرى وتكون الركبتين منثنيتين تقريباً مع مراعـــاة أن يمون الكعب الأيسر مرفوع من على الأرض وفى نفـــس الوقـــت اضرب الرمح للأمام وحرك اليد اليمنى إلى يسار الحصر (الوسط)

٨- استدر - اقفز واضرب الرمح فى الأرض :

- اقفز رافعاً كلا قدميك مع دوران الجسم للخلف فى الهواء مع مراعـــاة فصل القدمين بحيث تكون القدم اليسرى للأمام واليمنى فـــى الخلـــف وفى نفس الوقت ادفع (طوح) الرمح إلى الأمام ثم إلى أسفل ثم إلـــى الخلف فى اتجاه دائرى مستخدماً اليد اليمنى .
- ارتكز على الأرض بحيث تكون القدم اليمنى فـــى الأمـــام والكعـــب الأيسر مرفوع عن الأرض ، ثم اضرب (ادفع ارمح) للأمام .

٩- خطوة واسعة وتفادى :

- حرك القدم اليسرى خطوة إلى الأمام ثم اتخذ خطوة واســـعة بـــالقدم اليمنى بحيث تستقر أمام القدم اليسرى ويكون كعـــب القـــدم اليســـرى مرفوع عن الأرض ، وفى نفس الوقت حرك اليد اليمنى للخلف واثنى المرفق (الكوع) الأيمن بحيث تتحرك قبضة اليد لأعلى فـــى حيـــن تتحرك اليد اليسرى إلى منتصف الرمح ، ثم حرك رأس الرمح إلـــى أعلى اليمين فى اتجاه منحنى ممسكاً الرمح بكلتا يديك بحيـــث يكـــون الرمح فى مستوى الكتف وتكون العين مركزة على رأس الرمح.

١٠- الخطوة الأمامية والضرب بالرمح :

- اتخذ خطوة أمامية بالقدم اليسرى ثم وجه رأس الرمح بيدك اليســـرى لأسفل باتجاه اليسار ثم للخلف فى شكل دائرى ، فـــى حيـــن يستدير

الجذع والرأس مباشرة إلى اليسار وتكون العين مركـــزة علـــى رأس الرمح .

- اتخذ خطوة أمامية بالقدم اليمنى وارفع الكعب الأيســـر عـــن الأرض وفى نفس الوقت اضرب الرمح مائلاً بانحراف من أسفل اليمين إلـــى الأمام .

مقياس لعبة السهم للمباراة الثانية

(شكل ١١) : أضرب لأسفل فى كل خطوة عابرة :

- حرك القدم اليسرى خطوة لليسار بميل للأمام بينما ادفع الرجل اليمنى للخلف خلف القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت مرجح رأس السهم لأسفل باليد اليسرى لليسار للدفع .
- أدر الرأس لليسار على طول الرأس .
- الأعين تنظر لرأس السهم (شكل ١١ ب)

(شكل ١٢) : أدفع السهم لأسفل بالقدمين معاً :

- القدم اليسرى تأخذ خطوة فى اتجاه رأس السهم ، فى نفس الوقت أدر المعصم الأيمن لأسفل قبل سحب اليد اليمنى لجانب الخصر ، بينما أدر المعصم الأيسر للداخل لتمسك السهم (شكل ١٢ أ)
- حرك القدم اليمنى للجانب الأيسر واثنى الركبة اليمنى واليسرى ، فى نفس الوقت ، ادفع رأس السهم لأسفل وللأمام بدفعة من اليد اليمنى (شكل ١٢ ب)

(شكل ١٣) : أدر الجسم للضرب :

- أدر أصابع القدم اليمنى للخارج وبالجسم در لليمين ، حرك القدم اليمنى نصف خطوة لليمين إلى الأمام ، فى نفس الوقت ، اسحب السهم لأسفل باليد اليمنى وارفعه لعلى الرأس بمعصم اليد اليمنى در للخارج ، الأعين تنظر لأسفل إلى اليسار (شكل ١٣ أ)
- در بالجذع لأقصى اليمين وحرك القدم اليسرى بخفة لليسار ، كلتا الركبتين محنية بخفة .

- أمسك السهم بكلتا اليدين وادفع السهم للأمام لمستوى الخصر قبل سحبه للجانب الأيمن من الخصر (شكل ١٣ ب)

(شكل ١٤) : در بالجسم لتدفع السهم :

- اسحب القدم اليسرى نصف خطوة للخلف وحرك القدم اليمنى للجانب الأيسر من القدم .(شكل ١٤ أ)
- أدر أصابع القدم للداخل ، ثم امسك السهم بكلتا اليدين وعلى طول لليسار .(شكل ١٤ ب)
- أدر الجسم ومرجح السهم أفقياً فى دائرة " C" (شكل ١٤ ج)
- أدر الجسم لأقصى اليسار ، المعصم الأيمن يدور لأعلى ، ارفع السهم لمستوى الكتف وحرك المعصم الأيسر للخارج للضرب (شكل ١٤ د)
- حرك القدم اليسرى للأمام لتشكل مسافة راكب حصان (شكل ١٤ هـ)
- السهم فى مستوى الخصر ، وأدر المعصم اليمين لأسفل ، والمعصم اليسار للخارج ، ثم ارفع الوزن للأمام لتشكل مسافة منثنية لليسار بينما ادفع رأس السهم للأمام بدفعه باليد اليمنى (شكل ١٤ و)

(شكل ١٥) : اضرب وادفع السهم فى مسافة منحنية :

- ارفع الوزن للخلف لتشكل مسافة راكب حصان مع سحب اليد اليمنى للجانب الأيمن من الخصر (شكل ١٥ أ)
- استمر لترفع الوزن للخلف لتشكل مسافة منثنية لليمين .
- أدر المعصم الأيمن لأعلى والمعصم الأيسر للخارج لتحرك السهم فى قوس صغير لتضرب (شكل ١٥ ب)
- ارفع الوزن لليسار لتشكل مسافة راكب حصان .

- أدر المعصم الأيمن لأسفل ، اسحب السهم للخصر الأيمـــن وحـــرك المعصم الأيسر للداخل (شكل ١٥ ج)
- ارفع الوزن للأمام لتشكل مسافة منثنية لليسار بينما ادفع رأس الســـهم للأمام بدفعة من اليد اليمنى(شكل ١٥ د) كرر الحركات فى ١ - ٤ مرتان

(شكل ١٦) : احجز فى جانب مسافة منحنية :

- ارفع الوزن للخلف لتشكل مسافة منثنية ، فى الوقت الرئيسى اســحب اليد اليمنى لليمين وأدر كلتا المعصمين للخارج لترفع الســـهم أعلـــى الرأس للحجز .
- أمسك رأس السهم بخفة أسفل من نهاية السهم .
- الأعين تنظر للأمام من اليسار (شكل ١٦)

(شكل ١٧) : أدر الجسم واضرب بالسهم :

- أدر الجسم لليمين وحرك الجذع بخفة للأمام ، فى نفس الوقت اســحب اليد اليمنى بجانب الخصر ومرجح اليد اليسرى لأعلـــى - لأســفل - للأمام لتضرب بالسهم ، نهاية برأس السهم عند مستوى الخصر .

(شكل ١٨) : امسك السهم فى مسافة فارغة عالية .

- أدر الجسم لليسار ومرجح السهم أفقـــى (شــكل ١٨ أ) أدر الجســم لأقصى اليسار بالقدم اليسرى .
- فى الوقت الرئيسى " المحدد " زحلق القدم اليمنى لليمين وبالجســـم در (شكل ١٨ ب)
- مرجح السهم أفقى لأقصى اليسار إلى الخلف .

- زحلق اليد اليسرى للجزء الأسفل من السهم وارفع اليد اليمنى أعلى الرأس كما أن الجزء العلوى من الجسم محنى بخفة للخل (شكل ١٨ جـ)
- مرجح رأس السهم لليمين للأمام واحنى الجذع بخفة للأمام (شكل ١٨ د)
- اليد اليمنى تسحب نهاية السهم لليمين ولأعلى لترجع رأس السهم لليسار إلى الخلف للدفع .
- فى نفس الوقت حرك القدم اليسرى للأمام من القدم اليمنى لمسافة عالية فارغة .(شكل ١٨ هـ)
- الرأس تدور لليسار والأعين تنظر لليسار (شكل ١٨ و)

مقياس لعبة السهم للمباراة الثالثة

الجزء الثالث : ادفع بالسهم وأصابع القدم على الأرضية .

- ارفع القدم اليسرى ومرجحها خلف القدم اليمنى ، في نفس الوقت بالجذع در بخفة لليسار (شكل ١٩ أ)
- ، ادفع اليد اليسرى لليمين قبل زحلقة معصم اليد اليمنى لأعلى والمعصم الأيسر للخارج للدفعة (شكل ١٩ ب)
- حرك القدم اليسرى للأمام لتشكل مسافة راكب حصان ، وفي نفس الوقت أدر معصم اليد اليمنى لأسفل قبل سحب اليد اليمنى لجانب الخصر بينما المعصم الأيسر يدور للداخل (شكل ١٩ جـ)
- الرجل اليسرى مشدودة ، القدم اليمنى تأخذ نصف خطوة للأمام أصابع القدم على الأرضية .
- ادفع السهم للأمام مع دفعه باليد اليمنى (شكل ١٩ د)

(شكل ٣٠) : خطوة للأمام وادفع بالسهم :

- القدم اليمنى تأخذ خطوة للأمام بينما الجسم يدور بخفة لليسار .
- في نفس الوقت اسحب السهم لأعلى لليمين باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تتزحلق للجزء الأوسط من الرمح لتحضر رأس السهم لليسار ولأسفل وللخلف (شكل ١٩ أ)
- حرك القدم اليسرى خطوة للأمام والقدم اليمنى نصف خطوة للأمام ودر بالجسم لليمين .(شكل ٢٠ ب)
- في نفس الوقت ارفع رأس السهم لأعلى بكلتا اليدين وأضرب بالسهم للأمام (شكل ٢٠ جـ)

(شكل ٢١) : أمسك السهم فى جانب مسافة منثنية :

- اسحب القدم اليمنى خطوة للخلف وأدر الجسم العلوى لليمين لتشـــكل جانب مسافة منثنية .
- فى نفس الوقت أدر المعصمين للخارج وارفع السهم لأعلـــى الـــرأس بكلتا اليدين ، نهاية برأس الرمح بخفة أسفل من الرمح (شكل ٢١)

(شكل ٢٢) : أدر الجسم ومرجح بالسهم :

- أدر الجسم لليمين ، اسحب اليد اليمنى لجانب الخصر بينما ادفع الســهم للأمام باليد اليسرى على طول الجسم در (شكل ٢٢ أ)
- أدر الجسم لليسار ، مرجح السهم بكلتا اليدين أفقى فى نفــس الاتجـــاه وحرك القدم اليمنى بخفة لليمين (شكل ٢٢ ب)
- مرجح القدم اليسرى بخفة للخلف وارفع الجسم للخلف .
- زحلق اليد اليسرى للجزء الأوسط من السهم ومرجح السهم (رأس السهم) لليسار ولأسفل الخلف (شكل ٢٢ جـــ)
- حرك القدم اليسرى نصف خطوة للأمام ، احن الرجل اليسرى وحـــل القدم اليمنى محل عكس تجويف الركبة اليسرى .
- فى نفس الوقت ، زحلق اليد اليسرى للجزء الأسفل مع الرمح ومرجـــح السهم للأمام ولأسفل بكلتا اليدين حتى رأس السهم تكون مـــــع نفـــس مستوى الخصم (شكل ٢٢ د)

(شكل ٢٣) : اطرح رأس السهم لعلى وبالأقدام معاً :

- اسحب القدم اليمنى خطوة للخلف وحرك القدم اليسرى لجـــانب القـــدم اليمنى (شكل ٢٣ أ)

- الجسم يتحرك بخفة لليمين .
- فى نفس الوقت ، اسحب اليد اليمنى بسرعة للخلـــف وزحلـق اليـد اليسرى للجزء الأوسط من الرمـــح ، لتطـرح رأس الســهم لأعلـى مستوى الرأس (شكل ٢٣ جـ)

(شكل ٣٤) : اسند بالسهم فى خطوات منحنية :(أ)

- القدم اليمنى تأخذ خطوة بميل للأمام إلى اليمين (شكل ٢٤ ب) .
- ثم خذ خمس خطوات أمام اليميـن فـى شـكل قـوس بكـل القـدم (شكل ٢٤ جـ)
- فى نفس الوقت اليد اليسرى تمسك بـــالجزء الأوســط مــن الرمــح (شكل ٢٤ د)
- اصنع دائرة فـــى صــف عكــس عقــارب الســاعة بــاليد اليمنــى (شكل ٢٤ هـ)

(شكل ٣٥) : ادفع بالقدم ، اضرب وادفع بالسهم .

- خذ خطوة لليسار إلى الأمام بالقدم اليسرى واسحب اليد اليمنى لجــانب الخصر (شكل ٢٥ أ)
- ادفع القدم اليمنى للخلف بجانب القدم اليسرى (شكل ٢٥ ب)
- فى نفس الوقت ، أدر المعصم الأيمن لأعلى والمعصم الآسر للخــارج للضرب (شكل ٢٥ جـ)
- حرك القدم اليسرى لأقصى اتجاه الأمام لتشكل مسافة راكب حصـــان فى الوقت المحدد أدر المعصم الأيمن لأسفل مع سحب اليـــد اليمنـى لجانب الخصر بينا المعصم يدور للداخل وممسكاً بالجزء الأوسط مــن الرمح باليد اليسرى (شكل ٢٥ د)

- قف على القدم اليسرى ، حرك القدم اليمنى نصف خطوة الأمام بكعب مرفوع عن الأرضية بينما أدفع السهم للأمام مع دفعة باليد اليمنى .

(شكل ٣٦) أضرب وأدفع .

- أرفع الوزن بخفة لأسفل ، أسحب اليد اليمنى لجانب الخصر لتحضر القدم اليمنى أمام القدم اليسرى ، ثم أدر المعصم الأيمن لأعلى وأرفع اليد اليسرى للخارج للضرب (شكل ٢٦ أ)
- حرك القدم اليسرى للأمام لتشكل مسافة راكب حصان ، أدر المعصم الأيمن لأسفل وأسحب اليد اليمنى لجانب الخصر بينما المعصم الأيسر يدور للداخل لتمسك الرمح (شكل ٢٦ ب)
- أرفع الوزن للأمام لتشكل مسافة منحنية لليسار (شكل ٢٦ جـ)
- أدفع السهم للأمام مع دفعه باليد اليمنى (شكل ٢٦ د)

(شكل ٣٧) أضرب وأدفع فى مسافة منحنية .

- أرفع الوزن للخلف لتشكل مسافة راكب حصان ، أسحب اليد اليمنى لجانب الخصر (شكل ٢٧ أ)
- ضع الجذع للخلف ، فى نفس الوقت أدر المعصم الأيمن لأعلى والمعصم الأيسر للخارج (شكل ٢٧ ب)
- أدر المعصم الأيمن لأسفل وأسحب اليد اليمنى لجانب الخصر وأمسك الجزء الأوسط من الرمح باليد اليسرى ، والمعصم الأيسر يدور للداخل (شكل ٢٧ جـ)
- أرفع الوزن للأمام لتشكل مسافة منحنية لليسار ، أدفع السهم للأمام بدفعة اليد اليمنى (شكل ٢٧ د)

(شكل ٣٨) أدفع للخلف وأدفع بالسهم لأسفل .

- أدفع الوزن للخلف ، أسحب اليد اليمنى للخلف بينما اليد اليسرى تتزحلق للجزء الأوسط من الرمح ، أضغط باليد اليسرى بخفة لأسفل (شكل ٢٨ أ)
- الجسم مدفوع للأمام بالقدم اليمنى تسحب عكس الأرضية ، بالجسم دور لليسار وللخلف ، أرفع السهم لأعلى اليسار باليد اليسرى (شكل ٢٨ ب)
- أرفع القدم اليمنى عن الأرضية بالركبة منحنية قبل وضعها للخلف إلى اليمين ، بالجسم دور لليسار ، أدفع السهم لأسفل للأمام باليد اليمنى حتى رأس السهم تلمس الأرضية ، بينما اليد اليسرى مرفوعة لتمسك وتتحرك للجانب الداخلى من الجزء العلوى للذراع (شكل ٢٨ جـ ، د)

(شكل ٣٩) أدفع راحة اليد للجانب فى مسافة منحنية .

- أدر الجسم لليمين لتشكل مسافة منحنية لليمين ، فى نفس الوقت أسحب الرمح للخلف باليد اليمنى بينما أدفع اليد اليسرى للأمام الأعين تنظر للأمام من راحة اليد اليسرى (شكل ٢٩ أ ، ب) .

مقياس لعبة السهم للمباراة الرابعة

الجزء الثالث : (شكل ٣٠) فجأة مرجع السهم فى مسافة فارغة .

- أحنى الجزء الأسفل من الجسم للأمام وأفصل كلتا اليدين للخلف باليد اليمنى أسحب السهم بخفة للخلف (شكل ٣٠ أ)
- تقدم بالقدم اليمنى ضد الأرضية ، الكعب مرفوع عن الأرضية فى نفس الوقت ، أمسك نهاية السهم باليد اليمنى لتدفعه للأمام قبل اليد اليسرى تتحرك لأعلى لتمسك الرمح (شكل ٣٠ ب)
- ضع القدم اليمنى على الأرضية ، الرجل اليمنى منحنية ، وحرك القدم اليسرى نصف خطوة للخلف لتشكل مسافة فارغة فى الجانب الأيسر ، الكعب مرفوع عن الأرضية ، فى نفس الوقت ، أسحب اليد اليمنى بسرعة للخلف بينما اليد اليسرى تمسك الجزء الأوسط من الرمح لترجع السهم فجأة ، رأس السهم عند مستوى الرأس (شكل ٣٠ جـ)

(شكل ٣١) صورة السهم الثامنة لليسار ولليمين .

- تقدم بالقدم اليمنى ضد الأرضية ، ثم خطوة للأمام بالقدم اليمنى الكعب مرفوع عن الأرضية . فى نفس الوقت ، اليد اليمنى تمسك الجزء الأوسط من الرمح بينما اليد اليسرى تمسك الرمح وحركة للإبط الأيمن (شكل ٣١ أ ، ب ، جـ)
- دور بسرعة السهم عمودى أولا فى الجانب الأيسر وثم للجانب الأيمن لصورة السهم الثامنة مع دوران الجسم ، كرر ذلك لثلاث مرات (شكل ٣١ د ، هـ ، و)

(شكل ٣٢) دفع السهم أعلى الكتف .(شكل ٣٢ أ)

- دور الجسم لليمين ، أمسك الجزء الأوسط من الرمح باليد اليسرى وحرك رأس السهم لليمين ، ولأسفل وللخلف (شكل ٣٢ ب).
- حرك القدم اليسرى نصف خطوة للأمام ، الكعب مرفوع عن الأرضية مرجح رأس السهم لأقصى اتجاه اليمين ولأعلى لتكمل دائرة اليد اليمنى تمسك الرمح ب v-part مواجهة نهاية الرمح (شكل ٣٢ جـ ، د) .
- باليد اليسرى أمسك الرمح ، أمسك الرمح باليد اليمنى ، الساعد للخارج لتكون ٣٦٠ درجة عمود على الجانب الأيمن . ثم دور بالساعد الأيمن للداخل لكي تمرجح السهم تحت الإبط الأيمن ، أحنى الجذع للأمام ، معصم اليد اليسرى يبذل قوة لدفع السهم من الخلف أعلى الكتف اليسار قبل أن تمسكه اليد اليسرى في الأمام . في الحال بعد ذلك ، اليد اليمنى ممسكة بنهاية السهم (شكل ٣٢ هـ ، و)

(شكل ٣٣) مرجم السهم .

- خذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى لليمين ، اليد اليسرى تمسك بالجزء الأوسط من الرمح قبل مرجحة السهم لليسار ، أرفع السهم لمستوى الكتف الأعين تنظر لرأس السهم (شكل ٣٣ أ)
- حرك القدم اليمنى والقدم اليسرى للأمام واليسار ، زحلق اليد اليسرى لنهاية الرمح بينما اليد اليمنى تسحبه للإبط الأيسر ، ثم أحنى الجذع لأسفل ومرجح رأس السهم للخلف ولليسار (شكل ٣٣ ب)

- خذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى لليسار . لتشكل مسافة راكب حصان اليد اليسرى تزحلق الجزء الأوسط من الرمح ، مـــع ســـحب اليـــد اليمنــــى للأمـــام مـــن الكتـــف الأيمـــن قبـــل تحويلـــه لأســـــفل (شكل ٣٣ جـ ، د)
- خذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى لليسار . لتشكل مسافة راكب حصان اليد اليسرى تزحلق الجزء الأوسط من الرمح ، مـــع ســـحب اليـــد اليمنى للأمام من الكتف الأيمن قبل تحويله لأسفل (شكل ٣٣ هـ)
- أرفع الوزن لتشكل مسافة منثنية لليسار ، أدفع السهم للأمام مع دفعة اليد اليمنى (شكل ٣٣ و)

(شكل ٣٤) أدفع السهم للخلف

- أدر الجزء الأسفل من الجسم بخفة لليمين ، أرفـــع الـــوزن للخلـــف لتشكل مسافة راكب حصان ، فك مسكت اليد اليسرى وأسحب اليـــد اليمنى للخصر الأيمن قبل تحريك السهم للأمام من الصـــدر ،أدفـــع الساعد الأيمن للداخل لكى الجزء الخامس لليد اليمنى مواجهة لنهايـة الرمح (شكل ٣٤ أ ، ب ، جـ)
- أرفع الوزن للأمام لتشكل مسافة منثنية لليسار ، حرك اليد اليمنـــى للخلف وأمسك بنهاية إليهم المفكوك (شكل ٣٤ د)
- أدفع الجذع بشدة للخلف ولأعلى باليد اليسرى ، قبضة اليد اليمنـــى تمسك السهم بقوة عندما تلمس الرسغ (شكل ٣٤ هـ)
- بالقدم اليمنى أسحب ضد الأرضية ، أرفع الرجل اليسرى والركبـــة اليمنى منحنية والرجل اليسرى مصدودة وأدر الجسم لليميـــن ، دور

بالساعد الأيمن للخارج لكى تواجهه رأس السهم الصدر قبـــل اليـــد اليسرى تأتى لتمسك بالجذع (شكل ٣٤ و)

- ضع القدم اليمنى للخلف ، أدر الجسم لاتجاه اليمين وللخلف لتشـــكل مسافة منحنية لليمين ، أدفع السهم لأسفل وللأمام مع مرجحة اليـــد اليمنى (شكل ٣٤ ل)

(شكل ٣٥) أدر الجسم وأدفع السهم حول الرقبة .

- دور بالجسم لليسار للأمام باليد اليمنى على طول مع دوران الجســم رأس السهم مواجهة للرقبة "الزور" ، الأعين تنظر لرأس الســـــهم (شكل ٣٥ أ)
- فك قبضة اليد اليسرى ، أثنى الكوع الأيمن لتدفع رأس السهم للأمـام من الرقبة " الزور" ، قبل تحويل الجسم لليميـــن وأحنـــى الـــرأس للخلف ، اليد اليمنى تجاه رأس السهم والرقبة ولأسفل اتجاه اليميـــن أحنى الساق اليمنى لتشكل مسافة منثنية لليمين (شكل ٣٥ ب ، جـ)
- أفتح اليد اليمنى وأدفع الجذع بشدة باليد اليسرى لكى تدفـــع الســـهم لأسفل وإلى الأمام ، ثم مرجح راحة اليد اليسرى لاتجاه اليسار وإلى الخلف ، الأعين تنظر رأس السهم (شكل ٣٥ د) .

مقياس لعبة الرمح للمباراة الخامسة

(شكل ٣٦) أضرب بالرمح لأعلى خطوة .

- خطوة للأمام بالقدم اليسرى ، اليد اليسرى تمسك السهم فـــى الأمـــام لليد اليمنى قبل انزلاق فى الاتجاه لرأس السهم لكى تزحلق الرمـــح للجهة اليسار وللخلف (شكل ٣٦ أ ، ب)
- حرك القدم اليمنى للكعب اليسار ، كلتا الركبتيـــن محنيـــة ، أضـــرب بالسهم للأمام ولأسفل لمستوى الورك ، لنهاية بـــاليد اليمنـــى أمســـك الجزء السفلى والنهائى للسهم أمام البطن (شكل ٣٦ جـ)

(شكل ٣٧) دور للخلف وأضرب .

- أسحب القدم اليمنى بخفة للخلف بأصابع القدم للخـــارج قبـــل تحويـــل الجسم للجانب الأيمن .فى نفس الوقت ، حرك اليـــد اليمنـــى لأعلـــى وحول راحة اليد اليسرى لأعلـــى لتمســـك الرمـــح لأعلـــى الـــرأس (شكل ٣٧ أ)
- حول الجسم لأقصى الجاه اليمين ، أضرب بالســـهم للأمـــام ولأســـفل لمستوى الورك ، نهاية باليد اليمنى أمسك الجـــزء الســـفلى والنهايـــة للسهم للأمام أمام البطن (شكل ٣٧ ب)

(شكل ٣٨) دفع السهم باليد اليمنى .(شكل ٣٨ أ)

- حل اليد اليسرى وحرك الجانب الأيسر . فى نفـــس الوقـــت ، أدفـــع الرمح بقوة لأعلى وللأمام باليد اليمنى لكى تحول السهم ١٨٠ درجـــة قبل مسك رقبة المح باليد اليمنى (شكل ٣٨ ب ، جـ)

(شكل ٣٩) أدفع بنهاية السهم إلى الأرضية .

- أسحب القدم اليمنى للخلف لليمين ، حرك اليد اليمنى لأسفل اليمين وأدر الجسم فى نفس الاتجاه بينما اليد اليسرى تمسك جزء السهم الأعين تنظر لليد الشمالى (اليسرى) (شكل ٣٩ أ)
- أدر الجسم لأقصى اليمين وضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى (شكل ٣٩ ب)
- أدر الجسم لأقصى اليمين للخلف .فى نفس الوقت ، حرك اليد اليمنى لأعلى الرأس واليد اليسرى لأعلى ، بكل الجسم أدر لليسار ، الأعين تنظر للأمام (شكل ٣٩ جـ)
- أقفز لأعلى كلتا القدمين ، الركبتين منثنية والصدر والبطن ممتد " منبسط " أدر الجسم لأقصى اليمين فى الهواء ، الأعين تنظر لأسفل إلى الأمام (شكل ٣٩ د)
- أنزل كلتا الأقدام على الأرضية ، القدم اليمنى قبل القدم اليسرى أضرب بنهاية الرمح لأعلى الأمام . لأسفل الرضية بينما أضغط باليد اليسرى (شكل ٣٩ هـ)

(شكل ٤٠) أدفع السهم.

- أدفع السهم لأعلى الأمام وأرتد عن آخر حركة وأمسك نهاية الرمح باليد اليمنى بعد تحويلة لأعلى جانب فى الهواء (شكل ٤٠ أ ، ب ، جـ)

(شكل ٤١) أدر الجسم وأمسك السهم فى مسافة الجلوس .

- أسحب القدم اليسرى للخلف لليسار ، الكعب مرفوع عـــن الأرضيــة نفس الوقت ، أسحب اليد اليمنى للجانب الأيمن من الخصر بينما اليـــد اليمنى تتحرك للأمام لتمسك بوسط السهم (شكل ٤١ أ)
- مرجح الرمح أفقى لليسار بدوران الجسم لليسار (شكل ٤١ ب)
- خذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى ، أصابع القدم تـــدور للداخـــل ، بينمـــا الرمـــح أفـــقى لأقصى اتجاه الـــيسار للخـــلف بـــدوران الجســـم (شكل ٤١ جـ)
- أدر الجسم لأقصى اليسار وحرك القدم اليسرى للخلف .
- فى نفس الـــوقت ، مرجـــح السهم لاتجاه الـــيسار فى دائـــرة أعلـــى الرأس (شكل ٤١ د ، هـ)
- أدر الجسم لأقصى اتجاه اليسار . الخلف ومرجع الرمح أفقى لليســـــار (شكل ٤١ و)
- أدر الجسم لأقصى الاتجاه فى اليسار وللخلف ومرجح الســـهم أفقـــى لليسار أجلس إلى الأرضية بالأرجل لتعبر من مسافة الجلوس ، بينمـــا أمسك الرمح أمام الصدر بكلتى اليدين (شكل ٤١ ل ، ع)

(شكل ٤٢) دوران الجسم متفادياً الخطأ مع الاستعداد لدفع الرمح .

- انهض بجسمك ولف يمين وللخلف وعلى التوالى مرجح الرمح أفقيـــا فى اتجاه اليمين مع استدارة الجسم (شكل ٤٢ أ)
- أجهز بقدمك اليسرى وضعها خلف اليمين مائلا يســـراً إلـــى الأرض حرك اليد اليمنى إلى الكتفين مع استدارة الركب بينمـــا تـــردد بيـــدك اليسرى من مستوى ناحية الخارج للتفادى (شكل ٤٢ ب)

- حرك قدمك اليسرى خطوة للأمام لتكون شكل شبيه بركـــوب الخيـل وفى نفس الوقت أعد يدك اليمنى من ناحية الصدر جانباً مـــع دورات للداخل باليد بيتما يتـم دورات اليـد اليسـرى مـع دورات للداخـل (شكل ٤٢ جـ ، د)
- غير وزنك للأمام لتكون شكل مسافة قوس من ناحية اليســـار أثنــاء رمى الرمح للأمام مع الرفع من ناحية اليد اليمنى (شكل ٤٢ هـ)

(شكل نموذج ٤٣) تجنب الخطأ ودفع الرمح من خلال (قوس) .

- غير وزنك وثقل جسمك وللخلف خطوة لتكون شكل شـــبيه بركـوب الخيل وفى نفس الوقت أسحب لبيـــد اليمنـــى لتـأخذ وضــع معيـن (شكل ٤٣ أ)
- اترك يدك اليمنى مع الدوران إلى حد ما لذلك تستدير المفاصل للداخل بينما نترك دوران اليد اليسرى مع دوران للخارج من ناحية الصـــدر متفادياً لأى خطأ (شكل ٤٣ ب)
- أخفض يدك اليمنى من ناحية الصدر بينما يتم دوران اليـــد اليســرى للداخل (شكل ٤٣ جـ)
- حرك وزنك للأمام لتكون شكل قوس من ناحية اليسار مع دفـــع اليـد اليمنى للأمام لرمى الرمح (شكل ٤٣ د)

(صورة ٤٤) هزة بالرمح لأعلى .

- بكل ثقل الجسم حول "دور" خلفياً ، ضع القدم اليسرى للبطن بجـــانب القدم اليمنى ، الكعب مرفوع عن الأرضية " **t.stahce** ".
- فى نفس الوقت ، أسحب اليد اليمنى للخلف ولأسفل لكى تهز الرمـــح لأعلى الرأس (شكل ٤٤)

(صورة ٤٥) مرجح الرمح لأعلى وأدفع الرمح للنهاية .

- خطوة للأمام بالقدم اليسرى . فى نفس الوقت ، أرفع الرمح لأعلى الرأس باليد اليسرى أعلى الرأس باليد اليمنى أمام الصدر ، الأعين تنظر للأمام (شكل ٤٥ أ)
- حول الجسم لليسار وفى نفس الوقت ، أسفل اليد اليسرى لمستوى الكتف بالذراع الأيمن مثنى أفقى أمام الصدر وراحة اليد مواجهة لأسفل الأعين تنظر للجانب الأيمن للأمام (شكل ٤٥ ب)
- حرك القدم اليمنى وأصابع القدم اليسرى لليسار . فى نفس الوقت أدفع اليد اليسرى للجانب الأيمن وزحلق اليد اليمنى للجهة اليسرى قبل دفع الرمح للنهاية لليمين بكلتى اليدين (شكل ٤٥ جـ)

(صورة ٤٦) حول الجسم وأعرض صورة ٨ .

- بالقدم اليسرى خذ خطوة لليسار بينما القدم اليمنى تندفع للخلف فى نفس الاتجاه (شكل ٤٦ أ)
- فى نفس الوقت زحلق اليد اليسرى فى اتجاه رأس الرمح .
- مد كلتا الذراعين لكى يضغط الرمح ضد الصدر ، الأعين تنظر لنهاية الرمح (شكل ٤٦ ب ، جـ)
- حول الجسم لأقصى اتجاه اليمين ، اليد اليسرى على خط مستقيم رأس الرمح لأعلى وللأمام بينما اليد اليمنى مباشرة للنهاية لأسفل وللخلف حتى اتجاه السهم على الكتف اليمين (شكل ٤٦ د)
- حول الجسم للجانب الأيسر ، اليد اليسرى على خط مستقيم رأس الرمح لأسفل والجانب الأيسر ، بينما البد اليمنى على خط مستقيم للنهاية لأعلى والجانب الأيمن حتى أقصى الصدر ، الأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٤٦ هـ)

- حول الجسم لأقصى الجانب الأيسر وللخلف ، الرمح على خط مستقيم الرأس لأعلى الجانب الأيسر باليد اليسرى والنهاية لأسفل والجانب الأيمن باليد اليمنى . حول الرأس ، الأعين تنظر لنهاية الرمح (شكل ٤٦ و)
- حول الجسم لأقصى الجانب الأيسر وزحلق أصابع القدم اليمنى بجانب اليمين فى نفس الوقت ، أدفع الرمح للأمام بدفعة باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تزحلق أمام اليد اليمنى . الأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٤٦ ل)

(شكل ٤٧) حول الجسم وأرفع الركبة وأطعن .

- حول الجسم بخفة لليسار وحرك القدم اليمنى للأمام ، زحلق اليد اليسرى فى الاتجاه الأوسط للسهم ومرجح الرمح للاتجاه الأيسر وللخلف ولأسفل الكوع الأيمن مثنى واليد اليمنى أمام الكتف الأيمن (شكل ٤٧ أ ، ب)
- خطوة للأمام بالقدم اليسرى ثم القدم اليمنى فى نفس الوقت ، مرجح اليد اليسرى . الرمح لأعلى وللأمام (شكل ٤٧ جـ)
- خذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام والكعب الأيمن مرفوع عن الأرضية حول الجسم للجانب الأيسر للخلف .
- حرك الرمح لأعلى اليسار حتى يأتى لأسفل فى المستوى الأفقى حول الرأس لليسار والأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٤٧ د)
- تقدم بالكعب الأيمن لمستوى الخصر ، اليد اليمنى تتحرك بخفة لأعلى(شكل ٤٧ هـ)
- أقفز على القدم اليسرى ، حول الجسم للجانب الأيسر فى الهواء قبل الإلقاء على القدم اليمنى وأرفع الركبة اليسرى .

- فى نفس الوقت ، أدفع الرمح لأسفل للأمام باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تحل قبضة الرمح وتتمدد للجانب الأيسر للخلف .
- راحة اليد بميل لأعلى ، الأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٤٧ و ، ل) .

(شكل صورة ٤٨) رمح دائرة وأطعن .

- انزل بالقدم اليسرى لأسفل قبل سحب القدم اليمنى خطوة بجانب القدم اليسرى . فى نفس الوقت ، حرك اليد اليسرى للأمام لتمسك الرمح أمام اليد اليمنى (شكل ٤٨ أ ، ب)
- حول الجسم بخفة لليمين ، اسحب الرمح للخلف باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تزحلق لوسط اتجاه السهم (شكل ٤٨ جـ)
- خذ خطوة بالقدم اليسرى لليمين للأمام قبل تحريك القدم اليمنى والقدم اليسرى خطوة للجانب الأيسر للأمام . .. فى الوقت المحدد ، أدفع اليد اليمنى فى اتجاه الإبط الأيسر وزحلق اليد اليسرى فى اتجاه نهاية الرمح ، مرجح السهم لأعلى الرأس لدائرة ، العين تنظر بوسط السهم (شكل ٤٨ د ، هـ)
- حرك القدم اليسرى فى اتجاه الأمام لتشكل مسافة راكب الحصان حول المعصم الأيمن لأسفل ولليسار ، المعصم فى الداخل وأضغط باليد اليمنى فى جانب الخصر(شكل ٤٨ و، ل)
- أنقل الوزن للأمام لتشكل مسافة منحنية فى الجانب الأيسر بينما أدفع الرمح للأمام بدفعة اليد اليمنى (شكل ٤٨ ى)

(شكل ٤٩) أدفع فى مسافة منحنية :-

- أرفع الوزن للخلف لتشكل مسافة راكب حصان . ثم اسحب اليد اليمنى فى جانب الخصر (شكل ٤٩ أ)

- بوزن الجسم أرفع لأقصى الخلف ، حول المعصـــم اليميـــن لأعلـــى والمعصم اليسار للخارج والرمح دائرة خارج بـــاليد اليســـرى للصـــد " للدفع " (شكل ٤٩ ب)
- أرفع الوزن للأمام لتشكل مسافة راكب حصان . حول المعصم اليميـن لأسفل والمعصم اليسار للداخل وأضغط باليد اليمنى بجانب الخصر (شكل ٤٩ جـ)
- أرفع الوزن لأقصى الأمام لتشكل مسافة منحنية فى اتجاه اليسار أدفع السهم للأمام بدفعة من اليد اليمنى (شكل ٤٩ د)

(شكل ٥٠) أمسك الرمح أعلى الرأس فى جانب مسافة مثنية .

- أرفع بثقل الجسم للخلف ، حول الجسم لأعلى جانب اليميـــن لتشـــكل جانب مسافة منثنية . اسحب الرمح باليد اليمنى لأعلى حول المعصـــم وامسك الرمح لأعلى الرأس بكلتى اليدين .
- الأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٥٠)

(شكل ٥١) أمسك الرمح بميل لأعلى فى جانب مسافة منثنية.

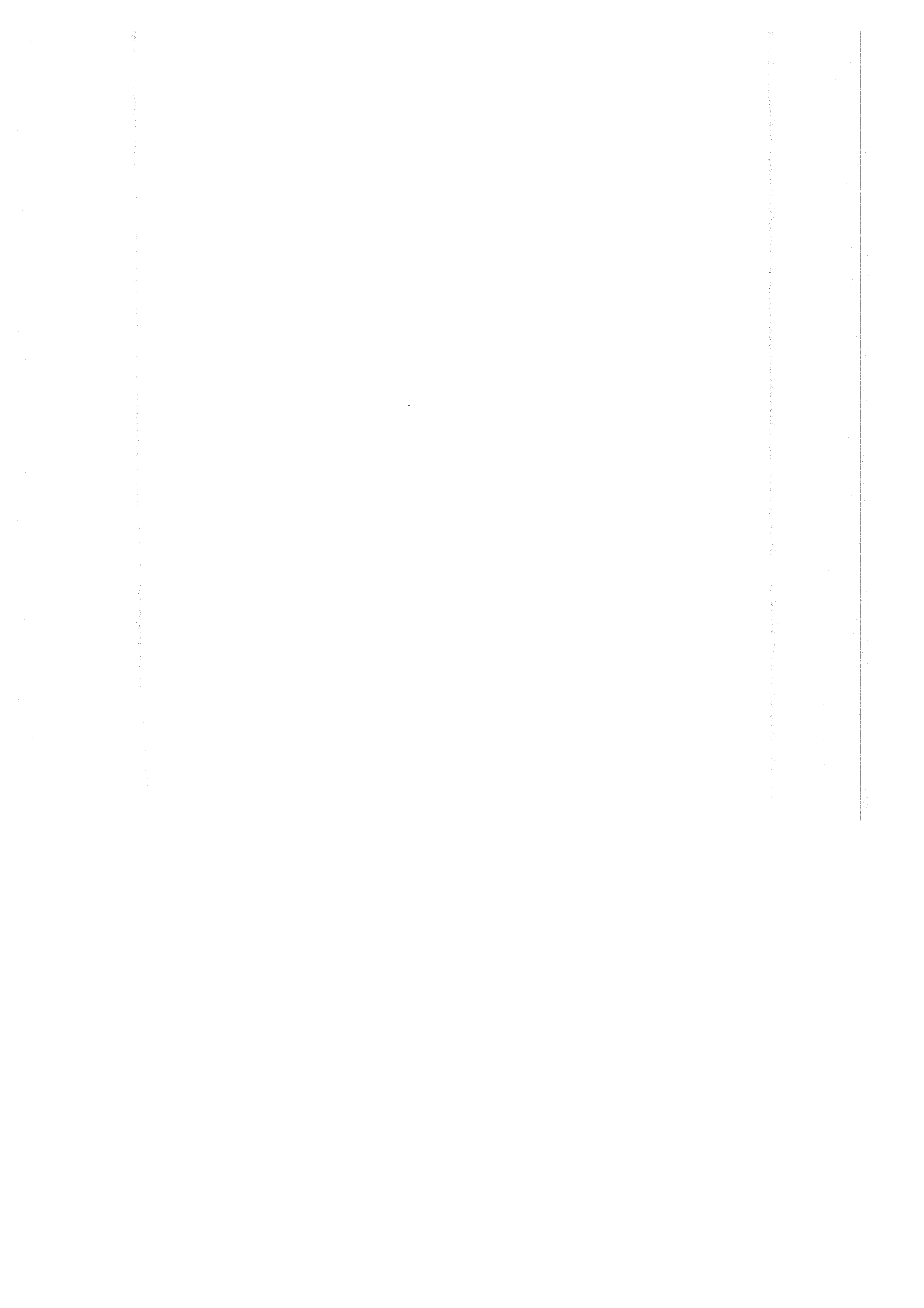
- حول الجسم لليمين ، أسقط اليد اليمنى فى جانب الخصر وأدفع الرمـــح للأمام ولأعلى باليد اليسرى للصد (للدفع) .
- الأعين تنظر للأمام (شكل ٥١ أ)
- فك مسكة الرمح باليد اليسرى وأرفع الرمح لأعلى اليمين باليد اليمنـــى بينما أدفع راحة اليد اليسرى لليسار .
- الأعين تنظر للجانب الأيسر (شكل ٥١ ب)

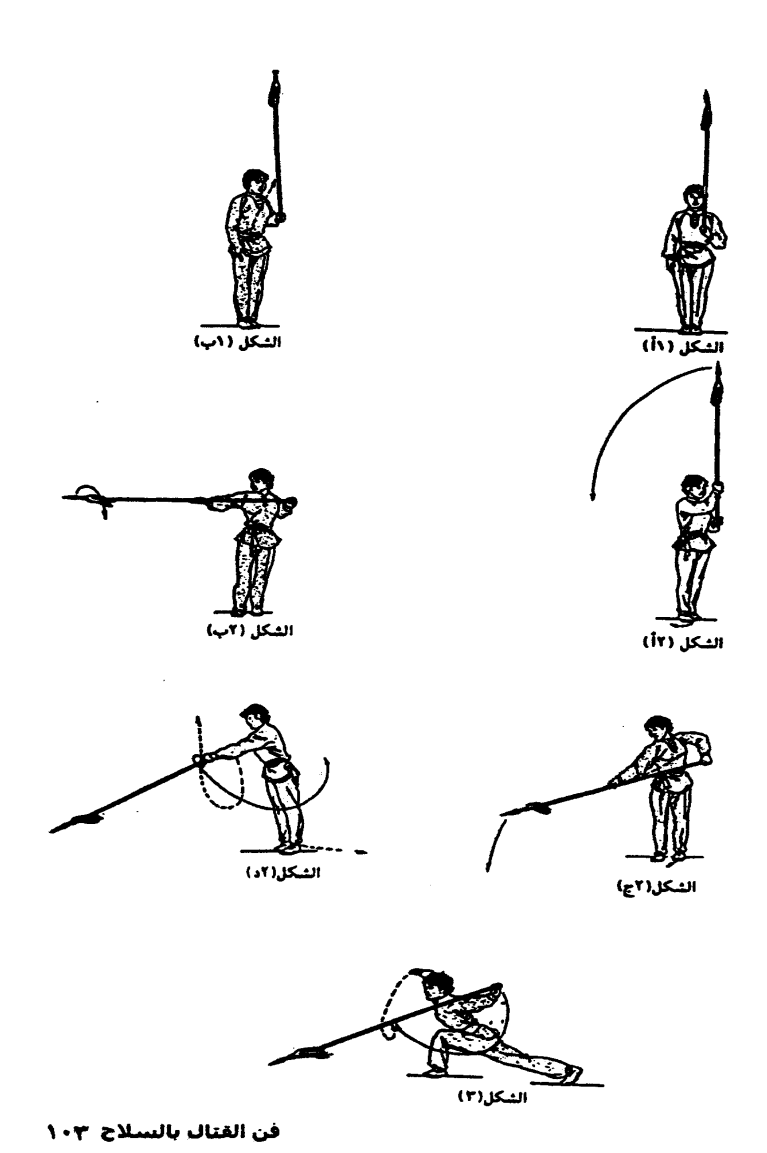
(شكل ٥٣) أدفع راحة اليد اليسرى بالأقدام معاً.

- حول الجسم بخفة لليمين ، حرك اليد اليسرى لأعلى اليميـــن لتمســـك السهم (شكل ٥٢ أ)
- حول الجسم لليسار ، عدل الساق اليمنى وحرك القدم اليسرى لليميـــن للأمام ليشكل مسافة فارغة عالية .
- فى نفس اللحظة ، مرجح اليد اليسرى لأعلى بينما اسحب اليد اليمنـــى للجانب الأيسر من الخصر (شكل ٥٢ ب)
- مباشرة الرمح لأسفل الخلف باليد اليسرى وللجانب الأيمـــن ولأعلـــى باليد اليمنى لكى تحول الرمح لدائرة .
- الأعين تنظر لرأس الرمح (شكل ٥٢ جـ).
- بالقدم اليسرى أرجع للخلف ، حرك الرمح لنهاية لأعلى وللخلف بـــاليد اليمنى والرأس لأعلى وللأمام باليد اليسرى فى شكل منحنى .
- الأعين تنظر للأمام (شكل ٥٢ د)
- خذ خطوة للخلف بالقد اليمنى فى آن واحد ، أســـقط اليـــد اليمنـــى لأسفل بينما ترفع اليد اليسرى لأعلى لكى تدل (تعلق) السهم عمودياً (رأسياً) (شكل ٥٢ و)
- أحضر القدم اليسرى بجانب القدم اليمنى ، ثم حـــرك اليـــد اليســـرى لأسفل لتمسك بنهاية الرمح على الأرضية (شكل ٥٢ هـ)
- أفتح اليد اليسرى قبل دفعها لليسار .
- الأعين تنظر لراحة اليد اليسرى (شكل ٥٢ ل)
- closing fotm شكل وقت الأقفال .
- أسقط اليد اليسرى للجانب الأيسر . حول الجسم بخفة للجانب الأيسر
- **الأعين تنظر للأمام (شكل ٥٣أ)**



أشكال أسلــوب
الــرمــح





الشكل (١أ)

الشكل (١ب)

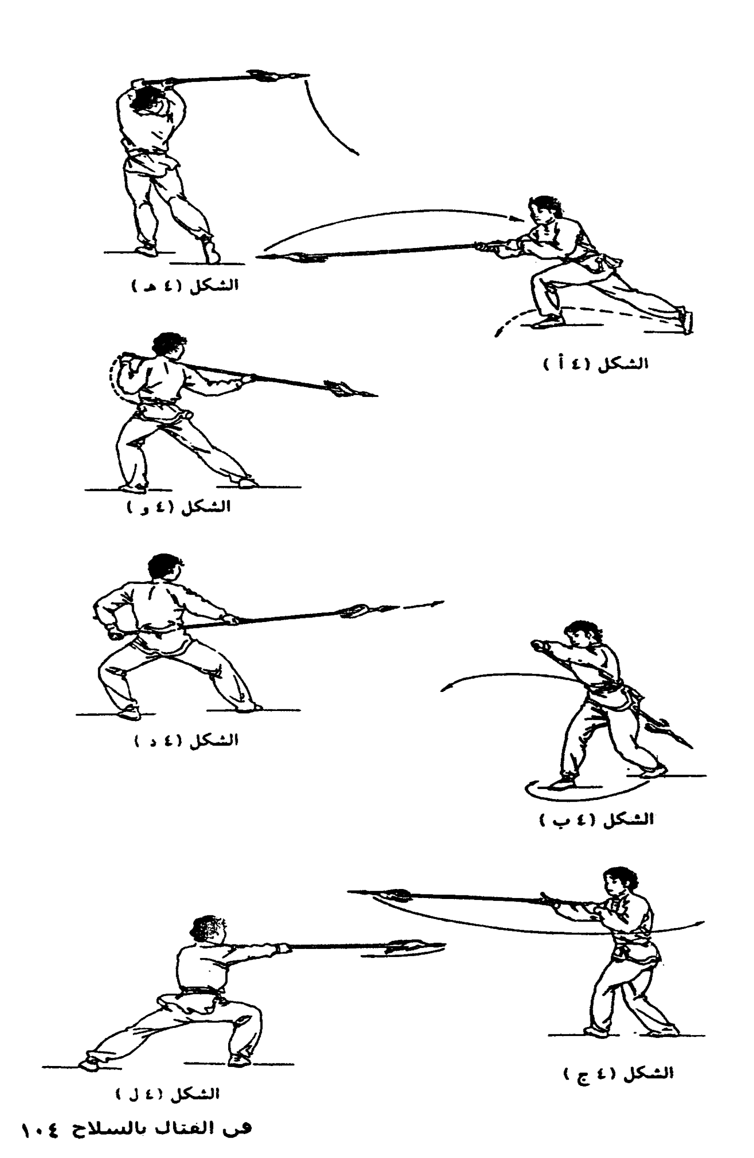
الشكل (٢أ)

الشكل (٢ب)

الشكل(٢ج)

الشكل(٢د)

الشكل(٣)



الشكل (٤ هـ)

الشكل (٤ أ)

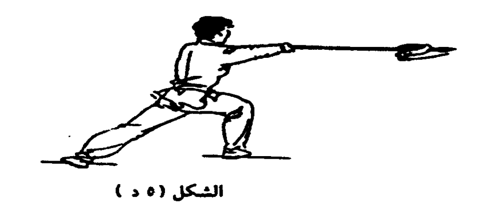
الشكل (٤ و)

الشكل (٤ د)

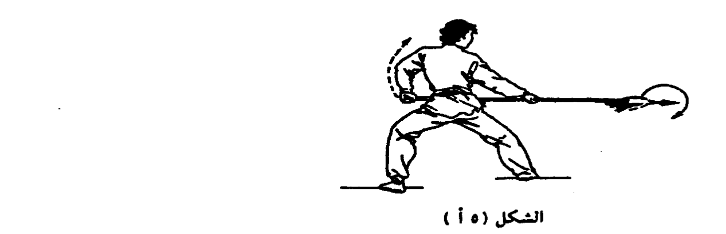
الشكل (٤ ب)

الشكل (٤ ج)

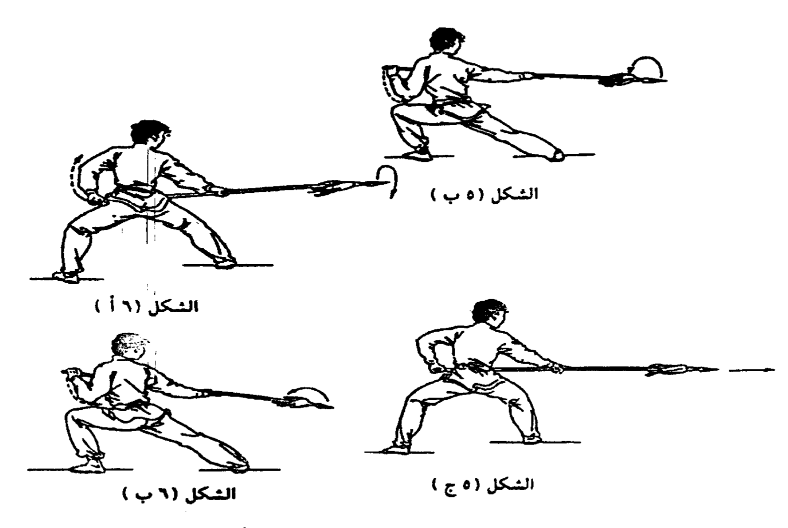
الشكل (٤ ل)



الشكل (٥ د)



الشكل (٥ أ)

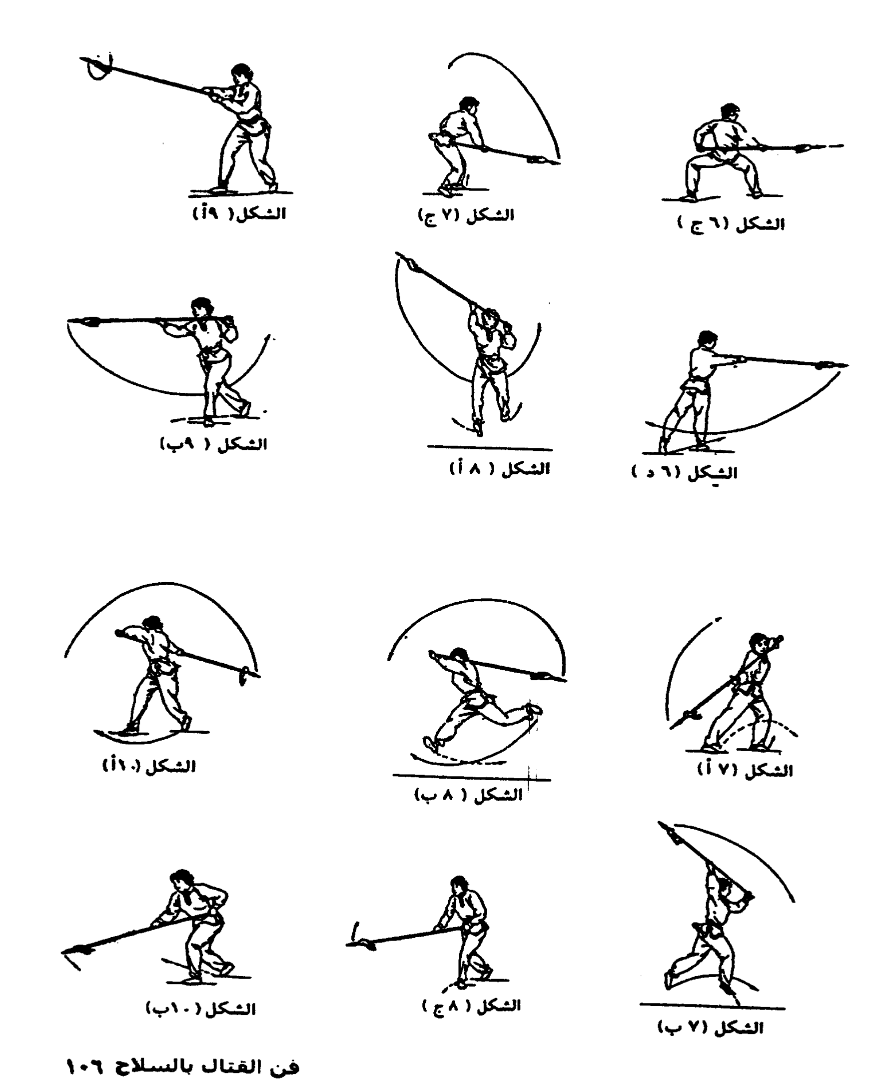


الشكل (٥ ب)

الشكل (٦ أ)

الشكل (٥ ج)

الشكل (٦ ب)



الشكل (٦ ج)

الشكل (٧ ج)

الشكل(٩أ)

الشكل (٦ د)

الشكل (٨ أ)

الشكل (٩ب)

الشكل (٧ أ)

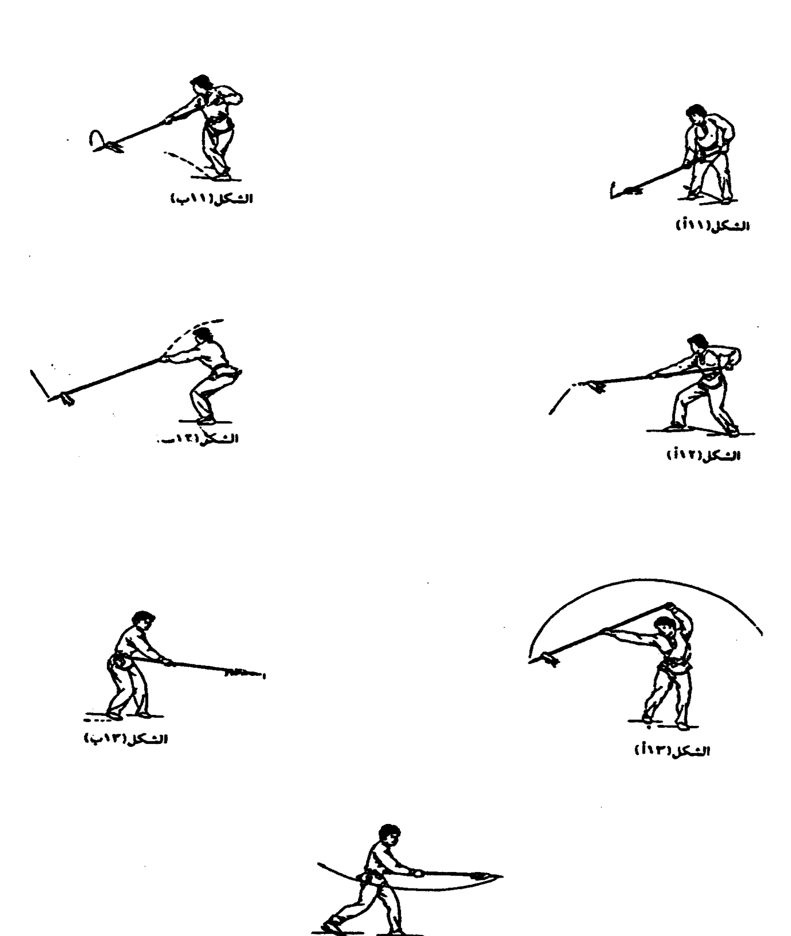
الشكل (٨ ب)

الشكل (١٠أ)

الشكل (٧ ب)

الشكل (٨ ج)

الشكل (١٠ب)

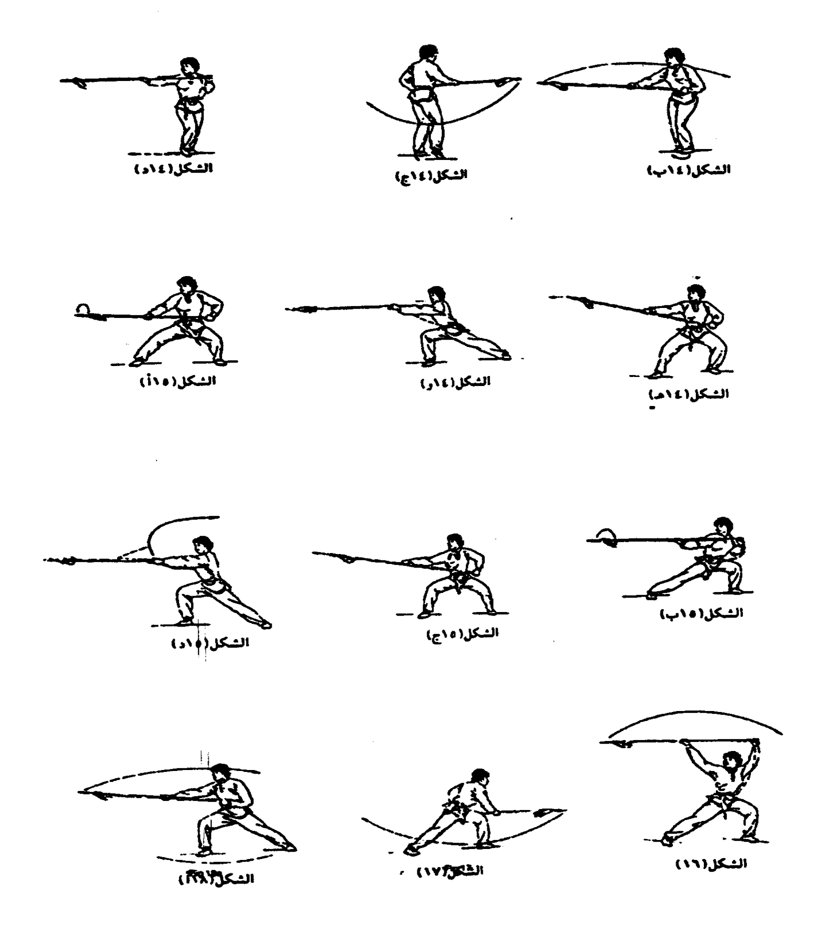


الشكل(١١أ) الشكل(١١ب)

الشكل(١٢أ) الشكل(١٢ب)

الشكل(١٣أ) الشكل(١٣ب)

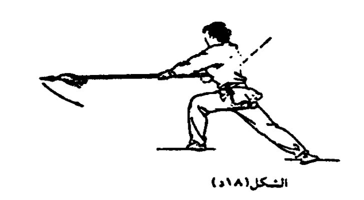
الشكل(١٤أ)


الشكل(١٤ب)
الشكل(١٤ج)
الشكل(١٤د)
الشكل(١٤هـ)
الشكل(١٤ر)
الشكل(١٥أ)
الشكل(١٥ب)
الشكل(١٥ج)
الشكل(١٥د)
الشكل(١٦)



الشكل(١٨ب)

الشكل(١٨ج)



الشكل(١٨د)



الشكل(١٨هـ)

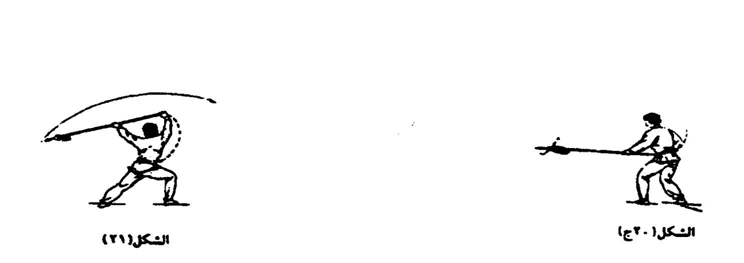
الشكل(١٨ر)



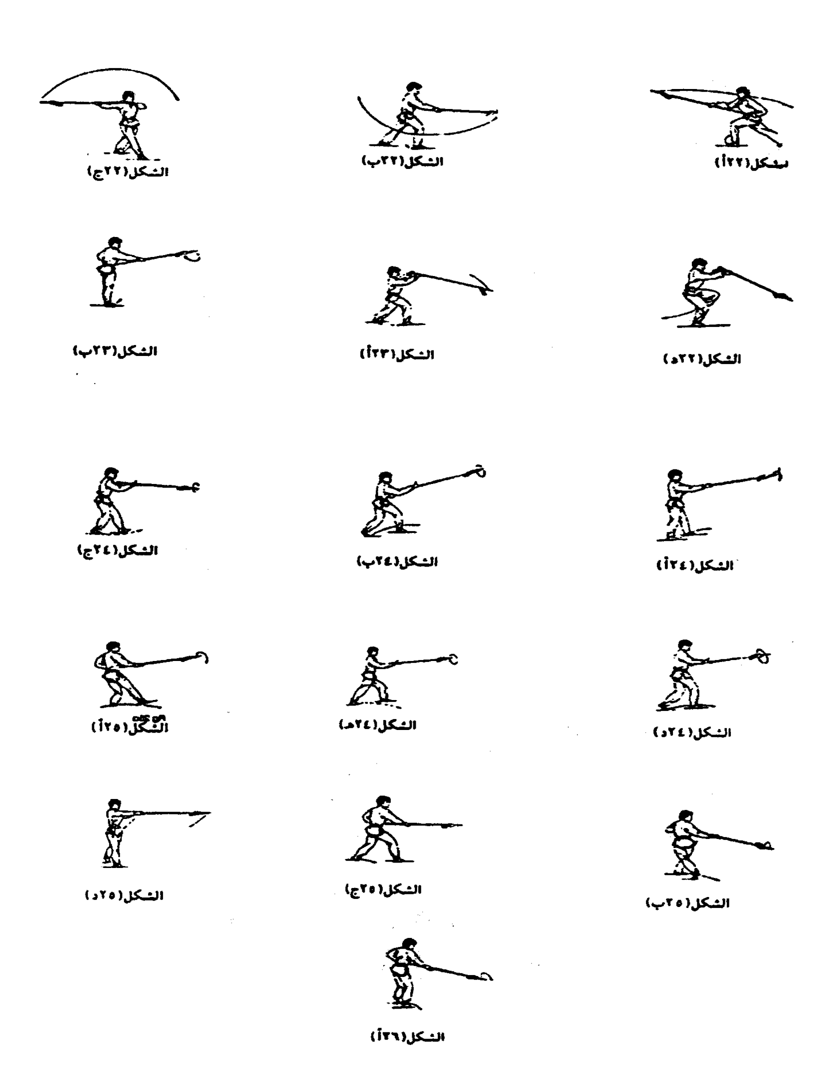
الشكل(١٩أ) الشكل(١٩ب) الشكل(١٩ج)



الشكل(١٩د) الشكل(٢٠أ) الشكل(٢٠ب)



الشكل(٢٠ج) الشكل(٢١)



الشكل(٢٢أ) الشكل(٢٢ب) الشكل(٢٢ج)

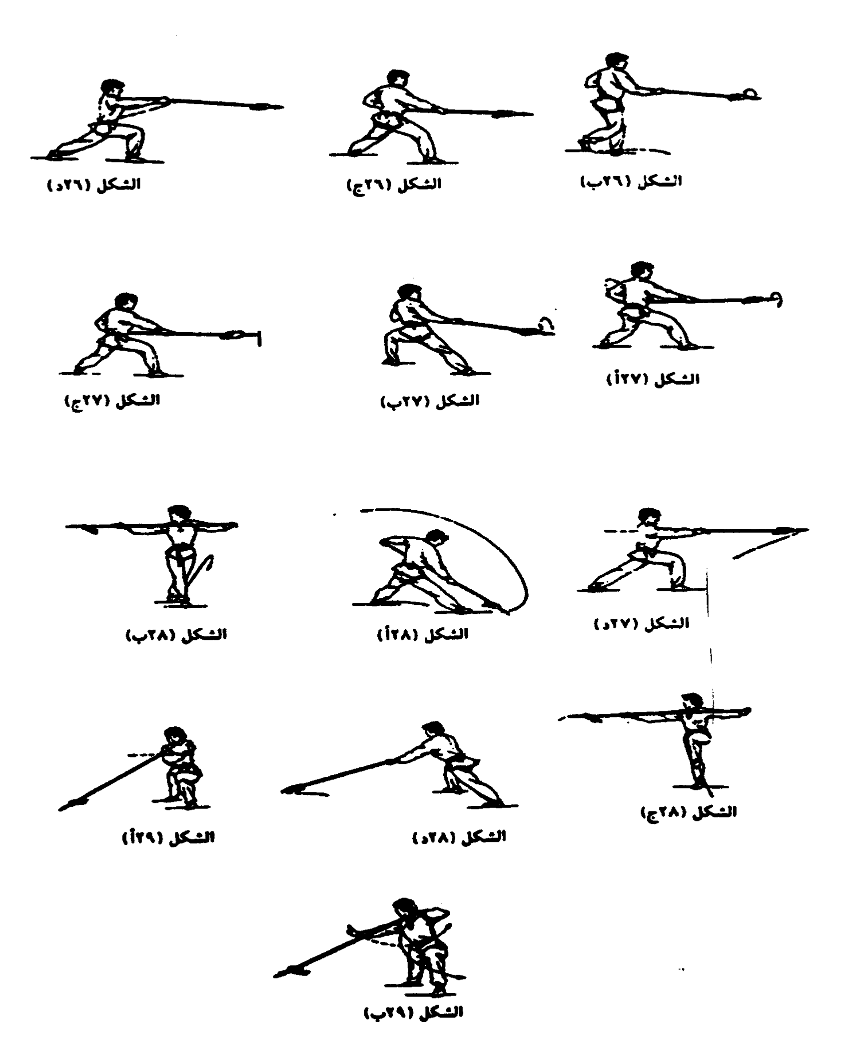
الشكل(٢٢د) الشكل(٢٣أ) الشكل(٢٣ب)

الشكل(٢٤أ) الشكل(٢٤ب) الشكل(٢٤ج)

الشكل(٢٤د) الشكل(٢٤هـ) الشكل(٢٥أ)

الشكل(٢٥ب) الشكل(٢٥ج) الشكل(٢٥د)

الشكل(٢٦أ)



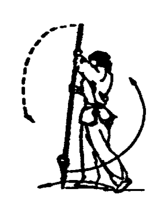
الشكل (٢٦ب) الشكل (٢٦ج) الشكل (٢٦د)

الشكل (٢٧أ) الشكل (٢٧ب) الشكل (٢٧ج)

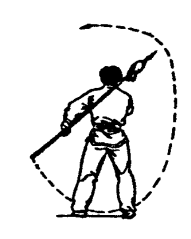
الشكل (٢٧د) الشكل (٢٨أ) الشكل (٢٨ب)

الشكل (٢٨ج) الشكل (٢٨د) الشكل (٢٩أ)

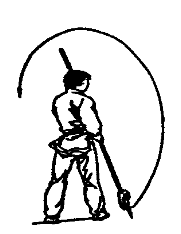
الشكل (٢٩ب)



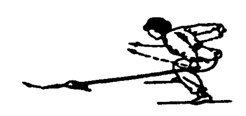
الشكل(٣٠أ)



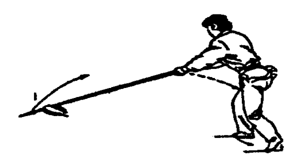
الشكل(٣٠ب)



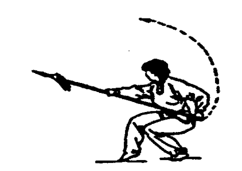
الشكل(٣٠ج)



الشكل (٣١أ)



الشكل (٣١ب)



الشكل(٣١ج)



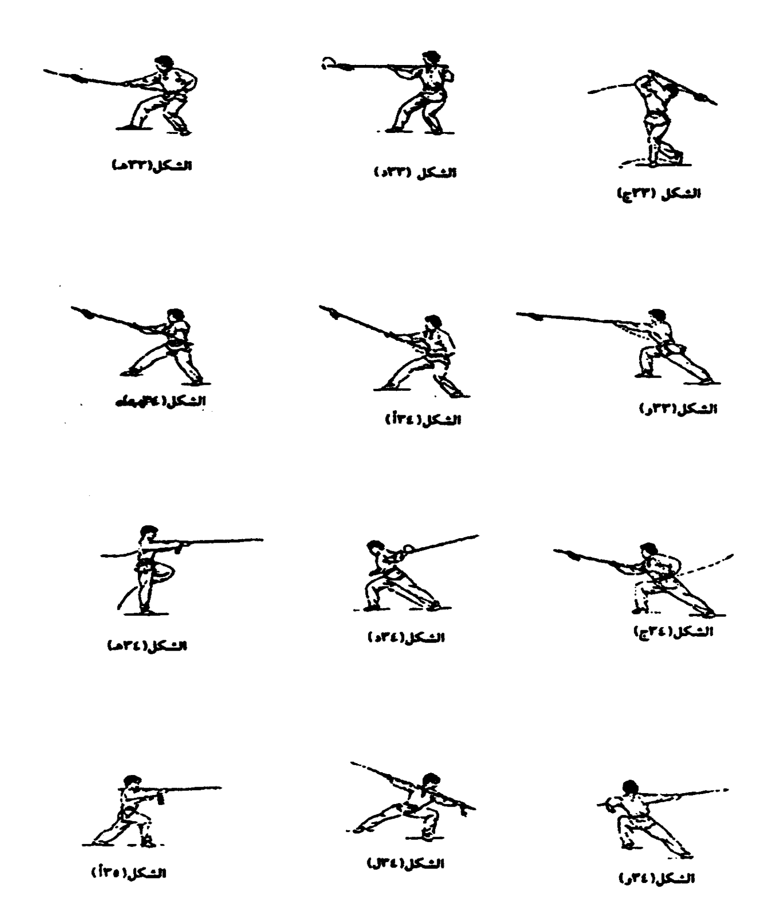
الشكل (٣١د) الشكل (٣١هـ) الشكل (٣١و)

الشكل (٣١ل) الشكل (٣١ع) الشكل (٣٢أ)

الشكل (٣٢ب) الشكل (٣٢ج) الشكل (٣٢د)

الشكل (٣٢هـ) الشكل (٣٢و) الشكل (٣٣أ)

الشكل (٣٣ب)

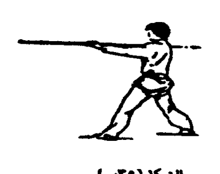


الشكل (٣٣ج) الشكل (٣٣د) الشكل(٣٣هـ)

الشكل(٣٣ر) الشكل(٣٤أ) الشكل([illegible])

الشكل(٣٤ج) الشكل(٣٤د) الشكل(٣٤هـ)

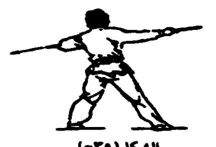
الشكل(٣٤ر) الشكل(٣٤ل) الشكل(٣٥أ)



الشكل(٣٥ب)



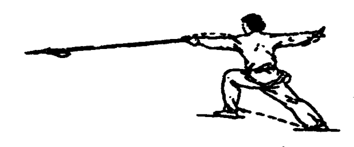
الشكل(من الامام)



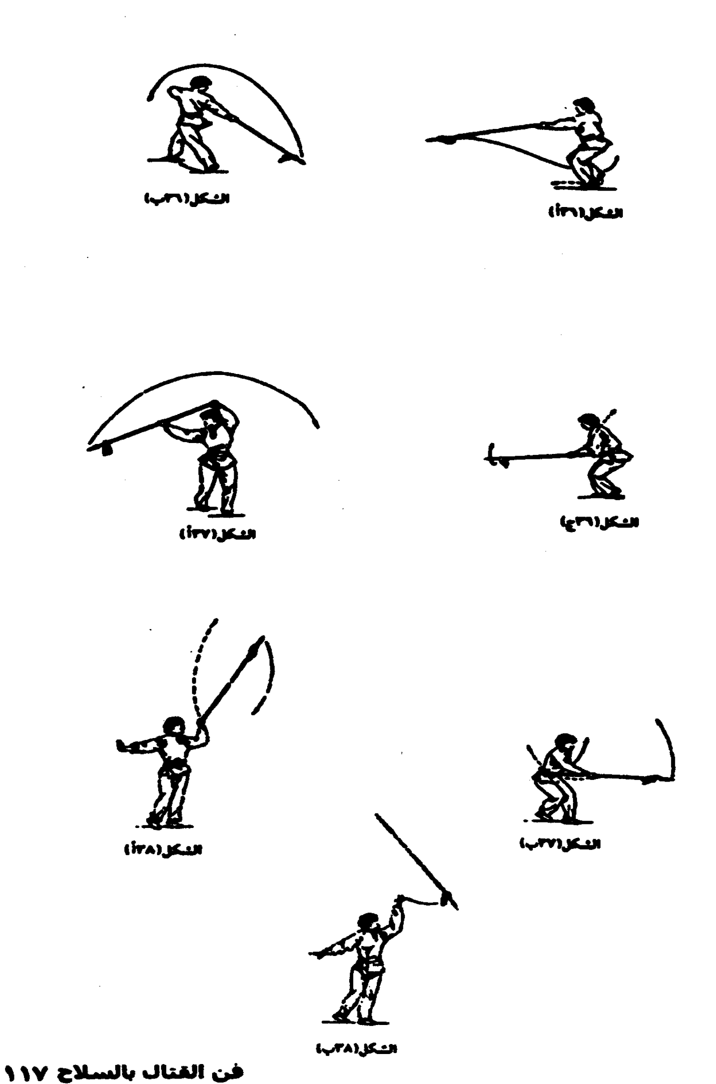
الشكل(٣٥ج)



الشكل(من الامام)



الشكل(٣٥د)



الشكل(٣٦أ)

الشكل(٣٦ب)

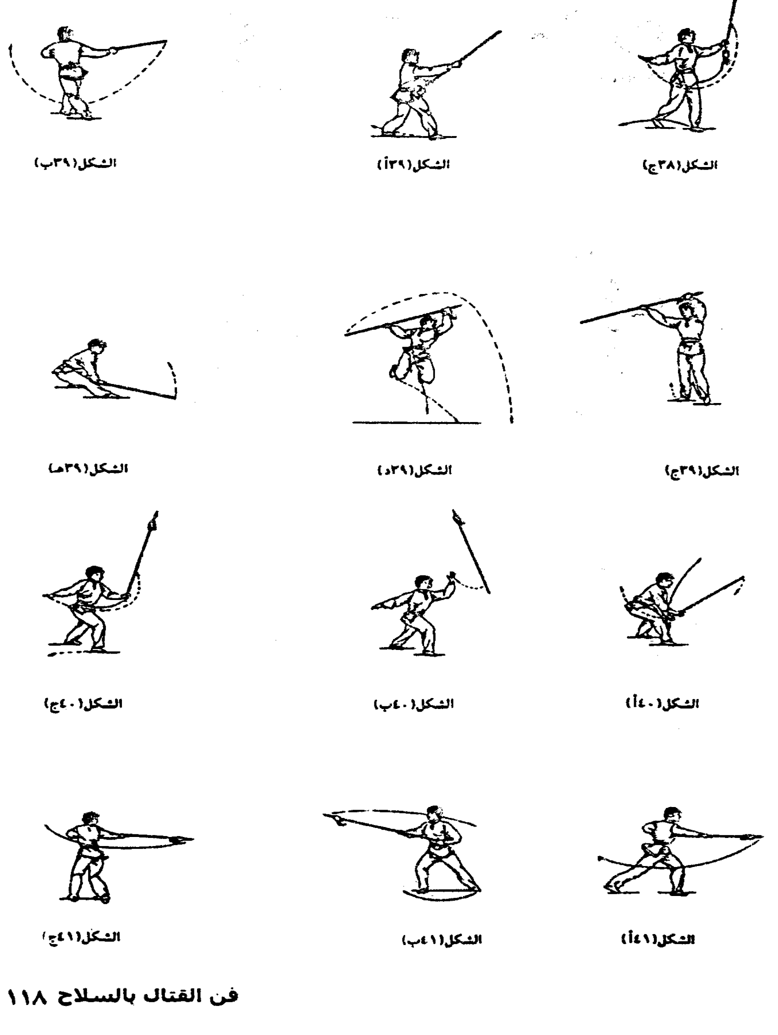
الشكل(٣٦ج)

الشكل(٣٧أ)

الشكل(٣٧ب)

الشكل(٣٨أ)

الشكل(٣٨ب)



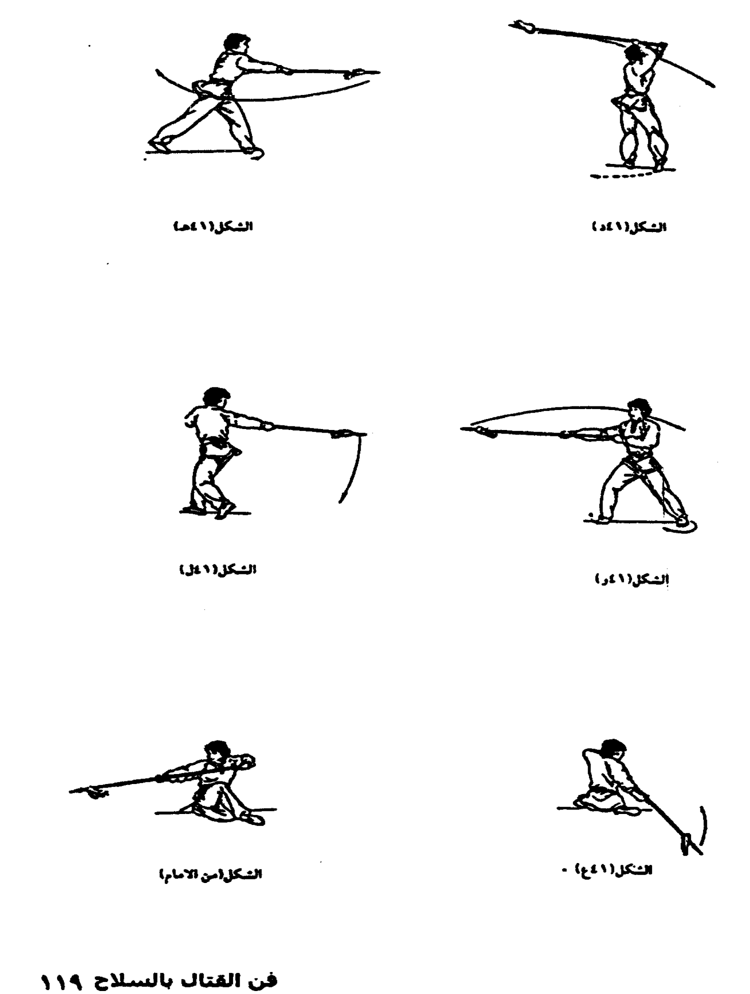
الشكل(٣٨ج) الشكل(٣٩أ) الشكل(٣٩ب)

الشكل(٣٩ج) الشكل(٣٩د) الشكل(٣٩هـ)

الشكل(٤٠أ) الشكل(٤٠ب) الشكل(٤٠ج)

الشكل(٤١أ) الشكل(٤١ب) الشكل(٤١ج)





الشكل(١٤١د)

الشكل(١٤١هـ)

الشكل(١٤١ر)

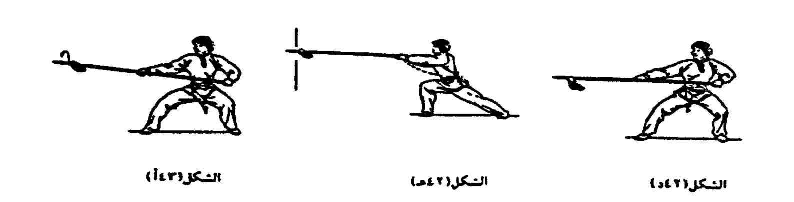
الشكل(١٤١ل)

الشكل(١٤١ع) .

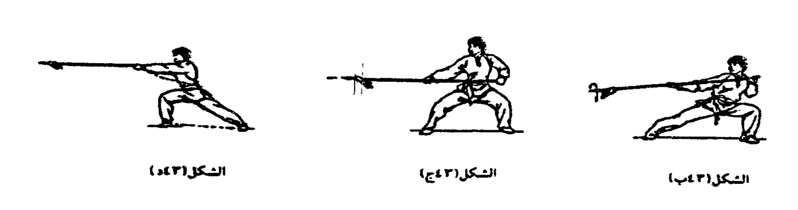
الشكل(من الامام)



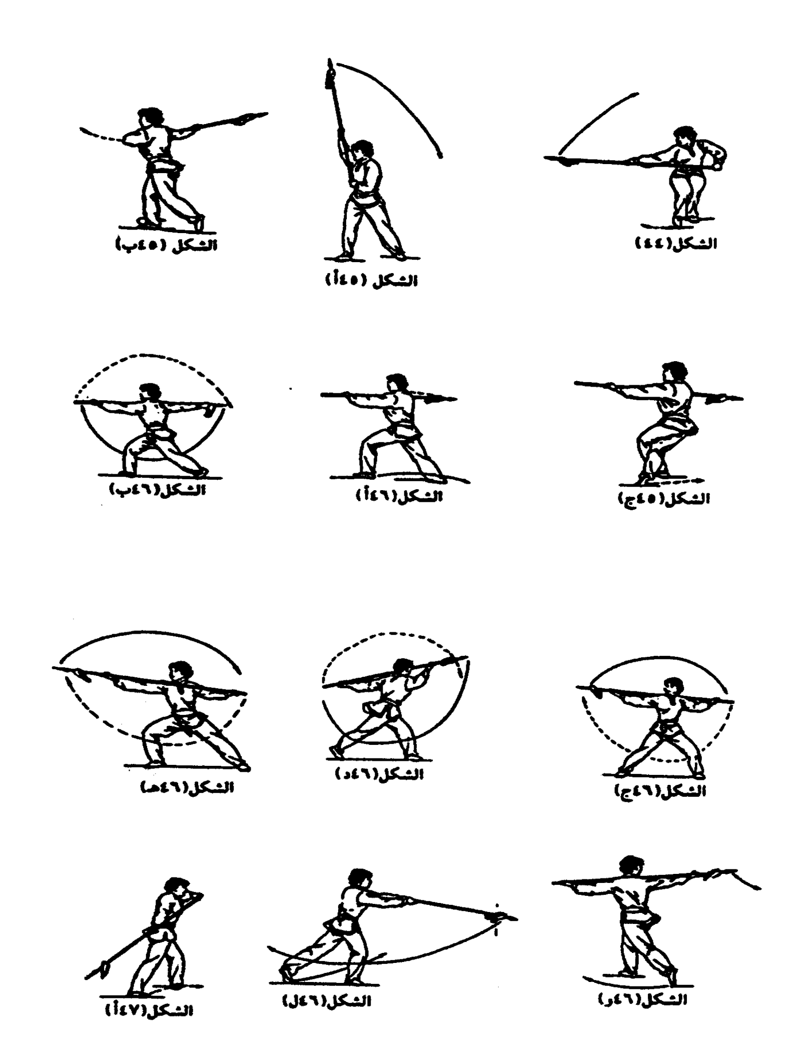
الشكل(٤٢أ) الشكل(٤٢ب) الشكل(٤٢ج)

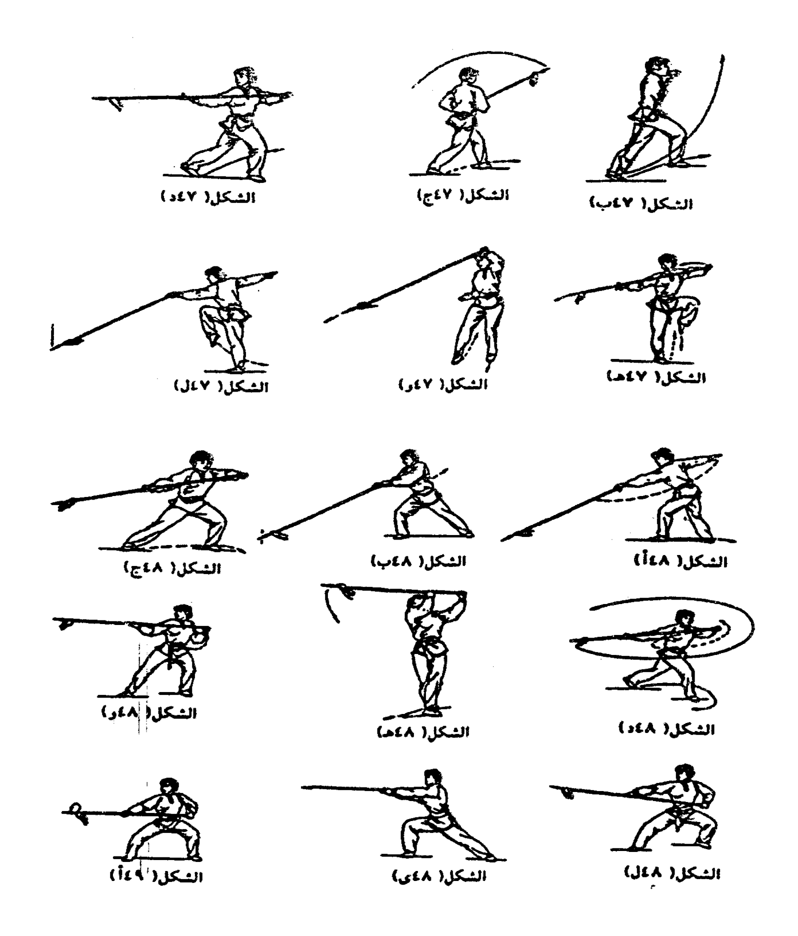


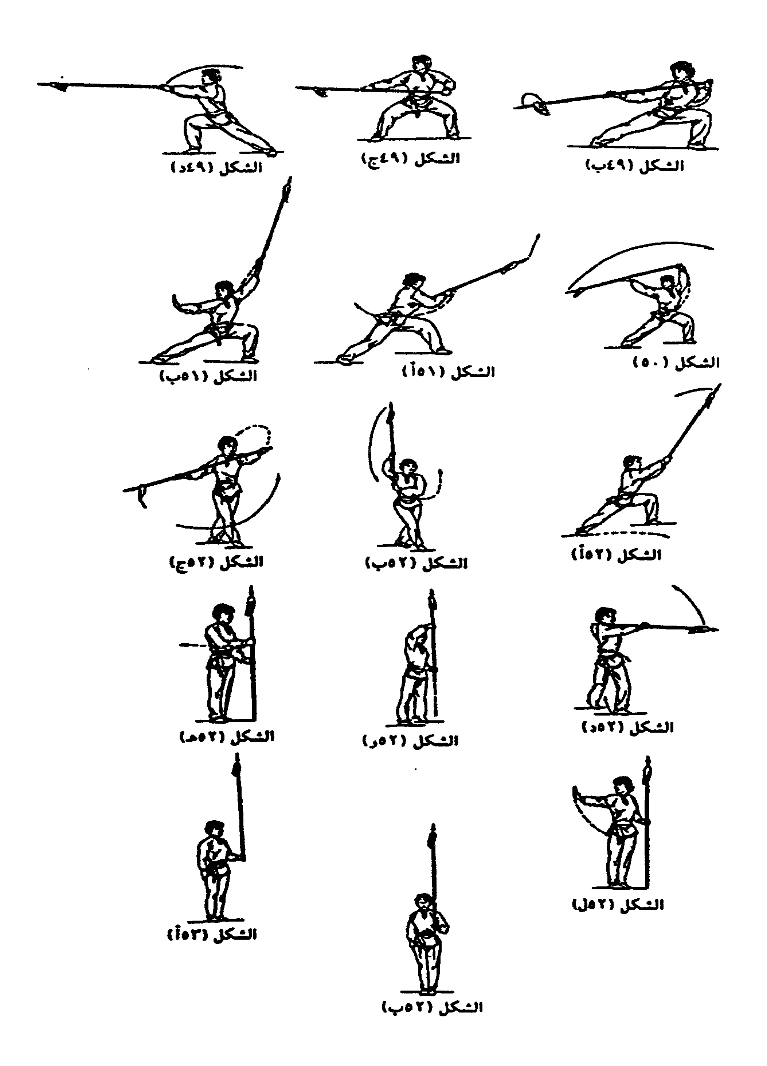
الشكل(٤٢د) الشكل(٤٢هـ) الشكل(٤٣أ)



الشكل(٤٣ب) الشكل(٤٣ج) الشكل(٤٣د)


الشكل(٤٤)
الشكل (٤٥أ)
الشكل (٤٥ب)
الشكل(٤٥ج)
الشكل(٤٦أ)
الشكل(٤٦ب)
الشكل(٤٦ج)
الشكل(٤٦د)
الشكل(٤٦هـ)
الشكل(٤٦ر)
الشكل(٤٦ل)
الشكل(٤٧أ)


الشكل(٤٧ب)
الشكل(٤٧ج)
الشكل(٤٧د)
الشكل(٤٧هـ)
الشكل(٤٧ر)
الشكل(٤٧ل)
الشكل(٤٨أ)
الشكل(٤٨ب)
الشكل(٤٨ج)
الشكل(٤٨د)
الشكل(٤٨هـ)
الشكل(٤٨ر)
الشكل(٤٨ل)
الشكل(٤٨ى)
الشكل(٤٩أ)


الشكل (٤٩ب)
الشكل (٤٩ج)
الشكل (٤٩د)
الشكل (٥٠)
الشكل (٥١أ)
الشكل (٥١ب)
الشكل (٥٢أ)
الشكل (٥٢ب)
الشكل (٥٢ج)
الشكل (٥٢د)
الشكل (٥٢ر)
الشكل (٥٢هـ)
الشكل (٥٢ل)
الشكل (٥٣أ)
الشكل (٥٢ب)



الفصل الثامن
المصطلحات الأساسية الصينية لأسلوب الساندا

الفصل الثامن

المصطلحات الأساسية الصينية لأسلوب الساندا

القتال على ملعب محدد (او ملعب القتال)

١- ساندا	لي تاها
٢- التحية	شي شي فوهاي فو
٣- الوقفة والاستعداد	يوبى
٤- المدرب لتأدية التحية	شاكا
٥- بداية الاشتباك	كاشى
٦- توقف القتال	تينغ تى
٧- استدعاء اللاعبين	ميوتسان
٨- اللبس	بى فو
٩- انتهى الدرس	شياكا
١٠- اللاعب الأسود	هى فونغ
١١- اللاعب الأحمر	هو فونغ

اسماء الواقيات المستخدمة فى الساندا

١- واقى الرأس	خوطو
٢- واقى الأسنان	خوتة
٣- واقى الصدر	خو سيونغ
٤- واقى الخصية	خو وانغ
٥- واقى القصبة	خو توى
٦- واقى وجه القدم	خو جيوبى
٧- القفاز	شوتاو

اشكال اليدين

١- قبضة	تشن	٢- كلوة اليد	تساه
٣- كوع	تود	٤- ركبة	تسبى

الدفعات

١- الصد بكف اليد	بيداه
٢- الصد بخلفية الساعد	كرادا
٣- الصد بالضغط لأسفل	باى ياه
٤- الصد بالمسك للداخل	وى تاه
٥- الصد بالساعد للخارج واليد مفرودة	لى كوا
٦- الصد بالكوع مضموم للجسم	ين تو
٧- الصد بالكف موجهة للخصم	توداه
٨- الصد بالقدم كسر	توجى
٩- الكسر & الخنق	تشن نشاه

خطوات القدم

١- خطوة للأمام	توم بو
٢- خطوة للخلف	تيم بو
٣- خطوة للجانب	سان بو
٤- خطوة للأمام مع الركل الجانبى	تين بو
٥- خطوة للأمام بوضع الحوض	كوابو
٦- خطوة بالقدم بشكل علامة X	خو بابو (خو سابو)
٧- خطوة للخلف الجانبى	تسى بو
٨- خطوة للأمام بالقدم والقفز	تسن بو
٩- خطوة للتبدين بالقدم	تيو بو

ضـربات اليديـن

١- الضرب بالشمال	تسو
٢- الضرب باليد اليمنى	يو
٣- ضربة مستقيمة	تسن تشاه
٤- ضربة خطافية	بنجو
٥- ضربة صاعدة	سان كو
٦- ضربة بخلفية القبضة	بيان تشى
٧- ضربة بخلفية القبضة مع الدوران للخلف	خو بيان تشى
٨- ضربة بخلفية المعصم	باى تشان

ضربـات الأرجـل

١- الضربة الأمامية	تن تن توى
٢- الضربة الجانبية (الطعن)	تسى تويى
٣- الضربة النصف دائرية	بيان تويه
٤- الضربة الخلفية	خو تسى تويه
٥- الضربة الخلفية الدائرية	تواى سينغ ناى ساو تويه
٦- الضربة الخلفية مع القفز	تياه خو ساو تويه
٧- الكنسة الأمامية	تشن سو نتص
٨- الكنسة الخلفية	خو تشن سو تص

الرمـــى

١- الرمى بتطويق الرقبة	تياتين جو باى
٢- الرمى بتطويق تحت الإبط	تسا تين جو باى
٣- الرمى بتطويق الوسط	باو ياو جوباى
٤- الرمى من أعلى الكشف	تسوان بيا جوباى
٥- الرمى بتطويق الساقين	باو توى جو سيون
٦- الرمى بتطويق إحدى الساقين	باو توى بيا توى
٧- الرمى بتطويق إحدى الساقين وعرقلة الأخرى	باو توى داتوى
٨- الرمى بالسحب لإحدى الساقين	باو دان توى سيون
٩- الرمى بسحب الركلة لأعلى	باو توى سان تو

تعبيرات خاصة

مد الراحة : (تشوانغتشيوان) : اجعل الأصابع مستقيمة إلى الأمام .

القبض باليد : (لوشو) : احن المرفق وشد ذراع الخصم .

الحركة الدفاعية باليد : (دياوشو) : احن الرسغ إلى الداخل أو الخارج .

الزهرة الراقصة الصغيرة : (شياووهوا) : تبدأ هذه الحركة واليدان متصالبتان واحدة فوق الأخرى والكفان تواجهان بعضهما .

الحركة الدفاعية الجانبية :(شنغلة) .

وقفة الانتباه :(يتبغبو) .

الخطوة المعلقة :(شيويبو) .

الجثوم : (قوييبو) : وهو وضع تحض فيه ركبة إحدى الساقين وتقرفص عليها .

القرفصة والاستناد : (مو تشنغ) وهو وضع تقرفص فيه القدمان مع بعض والكعبان مرفوعان والقاعدتان على الأرض .

عمـل القـدم

التقدم :(سانغو) : تقدم خطوة للأمام بالقدم الخلفية .

التراجع : (تويبو) : ارجع خطوة بالقدم الأمامية .

الخطوة الجانبية : (هنغبو) : تحرك إلى الجانبين يسارا أو يمينا .

الوثبة الواسعة : (كواتيادبو) : اضغط على الأرض بالقدم الأمامية.

التجاوز : (قايتباوبو) : قف والقدمان مبتعدتان عن بعـض واجعـل الساقين متصالبتين لتمرير أحد القدمين .

الخطوة بأصابع القدم : (جياوجيانبو) : التحرك على أصابع القدمين.

الزحف : (باشينغبو) : أزحف .

الوثبة الواسعة : (كواتيادبو) : اضغط على الأرض بالقدم الأمامية.

التجاوز : (قايتباوبو) : قف والقدمان مبتعدتان عن بعـض واجعـل الساقين متصالبتين لتمرير أحد القدمين .

الخطوة بأصابع القدم : (جياوجيانبو) : التحرك على أصابع القدمين.

الزحف : (باشينغبو) : ازحف إلى الأمام على يديك وقدميك .

فهرس

الموضـــــوع	رقم الصفحة

الموضــــوع	رقم الصفحة